

to our gymnasts, that is why we can see the ascendant way of the successes of the masculine representative lot.

The general record of the medals in European, World and Olympic competitions show the existence of a system and of a school of gymnastics that created a tradition and enjoyed of appreciation and recognition on a worldwide plan, launching in the sportive world names of exception, of which Marian DRAGULESCU and Marius URZICA, became real legends.

On the basis of exceptional results recorded in this sportive branch and the future successes, is the remarkable activity performed with much competence in the great performance clubs of our country, of the technical collective efforts, by coaches and referees, who show much professionalism, abnegation in work, in spite of the fact that this sport does not enjoy of local financial motivations.

All these results would not have been possible without long term technical-methodical and managerial preoccupations performed by all valuable technicians of this sport and animated by the strong wish to assert the Romanian gymnastics.

The many sided activities performed during an important number of years, in view to continuously improve the training program of the gymnasts had as a sequence the appearance of a well structured system of great efficiency, that may be considered as a self school, recognized and appreciated in the whole world.

Among the most important trumps of the Romanian School of Gymnastics, as well as the high quality of the training process, at all levels. We are real pioneers in granting the attention and importance to the selection for sports in general and for gymnastics in particular, being among the courageous initiators of reducing the age, of reducing the specialized training for the performance gymnastics.

The Romanian artistic gymnastics is a sportive discipline that succeeded to bring fame to our country in the whole world, gaining a well deserved respect and much admiration.

Sport with tradition in our country, especially succeeded after the Olympics in Montreal in 1976, to become a real revelation, imposing with a great power both in Romania and abroad.

STUDIUL ASUPRA CREȘTERII EFICIENȚEI LECȚIEI DE EDUCAȚIE FIZICĂ PRIN FOLOSIREA JOCURILOR CU TEMĂ CU EFECTIV REDUS PE TEREN REDUS SPECIFICE HANDBALULUI LA CLASELE A XI-A ȘI A XII-A

Constantin ȘUFARU,
Universitatea din Bacău

Cuvinte cheie: eficiență, handbal, jocuri cu temă cu efectiv redus, pe teren redus, liceu.

Rezumat

În urma aplicării jocurilor cu temă cu efectiv redus pe teren redus specifice handbalului din handbal în lecțiile de educație fizică cu elevii din ciclul liceal la toți indicatorii cercetați s-au înregistrat creșteri semnificative, față de rezultatele elevilor din grupa martor unde predarea lecțiilor a fost desfășurată cu mijloace tradiționale.

Introducere

Eficiența folosirii jocurilor în lecția de educație fizică este data de o serie de aspecte: jocurile sportive reprezintă pentru copii activitatea globală cea mai atractivă, prin intermediul

căreia se poate acționa pe un fond de solicitare motrică și psihică în vederea îndeplinirii obiectivelor instructiv-educative ale lecției de educație fizică.

Ipoteza cercetării: studierea creșterii eficienței lecției de educație fizică prin folosirea jocurilor cu temă cu efectiv redus pe teren redus specifice handbalului, la clasele a XI-a și a XII-a ar putea duce la completarea programelor de specialitate, la acest nivel de vârstă.

Metodele de cercetare folosite în prezenta cercetare au fost: studiul materialului de specialitate, metoda observației, metoda modelării, metoda convorbirii, metoda anchetei, experimentul pedagogic, metoda statistico-matematică.

Organizarea cercetării

Cercetarea s-a desfășurat pe perioada a aproximativ un an, respectiv 2007-2008, având drept loc principal de desfășurare Liceul Henry Coandă din Bacău.

Desfășurarea propriu-zisă a cercetării

Analiza opiniilor specialiștilor privind folosirea jocurilor de mișcare cu elemente tehnice din handbal în lecțiile de educație fizică

Chestionarul a fost aplicat unui număr de 23 de cadre didactice, învățători și profesori, cu vârste cuprinse între 19 și 50 de ani, de la câteva licee din Bacău. Chestionarul cuprinde 8 întrebări, fiecare având mai multe răspunsuri date, cadrul didactic având posibilitatea de a alege unul sau mai multe dintre acestea.

Rezultatele obținute în urma aplicării chestionarului și interpretarea lor:

La întrebarea „Care este după părerea dvs. nivelul educației fizice la elevii claselor liceale în România?”, 39% din respondenți consideră că nivelul este bun, 42% consideră că este mediu, 13% satisfăcător și 6% slab.

În legătură cu Programa Curriculară de Educație Fizică la clasele liceale, un procent de 36% dintre cadrele didactice consideră că sunt necesare modificări substanțiale, 58% doresc modificări parțiale, iar 6% sunt mulțumiți de programa existentă.

Conform opiniilor specialiștilor anumite forme de practicare a exercițiilor fizice la clasele liceale necesită o atenție sporită. Astfel 44% dintre profesori și învățători consideră în acest sens lecția de educație fizică, 24% orele de cerc sportiv, 19% gimnastica zilnică, 9% gimnastica de înviorare și 4% momentul de educație fizică. Astfel lecția a fost și va rămâne forma de bază a organizării educației fizice școlare.

Majoritatea cadrelor didactice chestionate (94%) consideră că există un sir de căi pentru perfecționare a lecției de educație fizică la clasele liceale. Aceste pot fi revizuirea documentelor de organizare a lecției de educație fizică, aplicarea unor diferite metode de desfășurare a acesteia etc.

Chestionarea profesorilor a scos în evidența faptul ca folosirea elementelor tehnice la lecțiile de educație fizică cu elevii claselor liceale nu este o noutate. Aceste elemente din handbal sunt folosite în lecția de educație fizică:

- uneori de 55%;
- permanent de 32%;
- niciodată de 13% dintre cadrele didactice.

Jocul de handbal este destul de bogat în elemente și procedee tehnice. Cu toate acestea la vârsta de 17-18 ani este posibilă practicarea unui număr destul mare de elemente și procedee tehnice. Acestea în cele mai dese cazuri se aplica sub diferite forme după cum subliniază cadrele didactice:

- jocuri de mișcare - 35%;
- jocuri pregătitoare - 23%;
- ștafete și parcursuri aplicative - 29%;
- elemente izolate - 13%.

În ceea ce privește măsura în care practicarea jocurilor de mișcare cu elemente din handbal dezvoltă diverse calități ale elevilor, menționăm că respondenții a avut posibilitatea

de a alege mai multe variante de răspuns:

- 75% din cei chestionați consideră că se dezvoltă calitățile motrice;
- 55% afirmă că sunt dezvoltate calitățile psihice;
- 39% consideră că se dezvoltă calitățile morale;
- 58% includ și dezvoltarea calităților intelectuale.

Se știe că bazele materiale din școli sunt destul de precare. Un număr destul de mare de cadre didactice (87%) nu sunt mulțumite de bază materială de care dispun, în timp ce doar 13% dintre acestea consideră că li se oferă condiții bune de desfășurare a lecțiilor de educație fizică.

Analizând rezultatele opiniilor specialiștilor din domeniul educației fizice școlare menționăm faptul că:

- programa Curriculară de Educație fizică la clasele liceale trebuie să cuprindă cât mai multe jocuri, sau elemente din jocuri sportive accesibile pentru vârsta 16-18 ani, inclusiv și din jocul de handbal;
- predarea handbalului să se facă în special în cadrul lecțiilor de educație fizică, precum și în orele de cerc sportiv;
- jocul de handbal să fie utilizat de cât mai multe cadre didactice, deoarece practicarea sa organizată, asigură îndeplinirea obiectivelor educației fizice la clasele liceale;
- una din cele mai eficiente metode de predare a handbalului cu elevii claselor liceale este metoda jocului.

Aprecierea nivelului dezvoltării somatice, pregătirii motrice a elevilor clasei a XI-a și a XII-a în cadrul experimentului pedagogic

Unul din obiectivele de bază al cercetărilor a fost aprecierea nivelului dezvoltării somatice și pregătirii motrice și a elevilor claselor a XI-a și a XII-a în comparație cu baremurile respective pe țară. Evaluarea a constat din probe practice aplicate la începutul și sfârșitul experimentului pedagogic. Măsurarea în condiții standard a eșantioanelor cercetate evidențiază dezvoltarea parametrilor somatici, motrici principali la elevii din clasele a XI-a și a XII-a sub raport practic.

În continuare prezentăm rezultatele obținute de elevii cuprinși în experimentul nostru la probele practice, pe care le-am clasificat în probe pentru dezvoltarea somatică, probe privind pregătirea fizică.

Rezultatele testelor pentru dezvoltarea somatică

Talia - la grupa de fete media taliei la testarea inițială este de 159,24 iar la testarea finală este de 162,61 cm. Comparând rezultatele la grupele de fete cu media pe țară (157,6 cm) din lucrarea „Studiu comparativ al Potențialul Biomotric al elevilor din clasele IX-XII” (1994), observăm că media grupei de fete este superioară cu peste 5 cm, față de media pe țară. Aceeași tendință se observă și în cazul băieților, aceștia au media la testarea inițială de 163,45, iar la testarea finală 168,20 cm. Confruntarea rezultatelor grupei experiment de băieți cu media pe țară: 163,53 cm ne asigură că și în cazul lotului de băieți media este superioară cu 4,67 cm. Astfel se observă o tendință de creștere a taliei atât la fete cât și la băieți care sunt în bună concordanță cu procesul de accelerare a parametrilor în cauza.

Greutatea - grupa experiment de fete prezintă la testarea inițială media aritmetică 49,20 kg. iar la testarea finală în valoare de 50,36 kg. Comparând indicii statistici la grupa experiment cu indicatorii statistici din lucrarea „Potențialul biomotric al elevilor din clasele IX-XII” (1994), observăm că greutatea medie a fetelor este apropiată cu media pe țară (47,40 kg) grupa experimentală are o medie mai mare decât media pe țară cu 3 kg. Media grupei de băieți la testarea inițială este 50,72, iar la testarea finală este de 52,40 kg. Analizând grupa de băieți cu media pe țară observăm că valoarea medie este superioară mediei pe țară (46,20 kg) cu 6 kg. Acest proces este la fel în creștere ca și la indicatorul precedent fiind cauzat de mai mulți factori.

Perimetrul toracic în inspirație - rezultatul mediu al grupei de fete la testarea inițială este 82,10, iar la testarea finală 83,03 cm, raportând rezultatul obținut de către grupa de fete observăm că la acest indicator al dezvoltării fizice media este mai mică cu 2 cm decât media pe țară (85,3 cm). Media grupei de băieți la testarea inițială este 83,34, iar la testarea finală este 84,38 cm este puțin inferioară mediei pe țară (85,4 cm), cu 1 cm.

Perimetrul toracic în expirație - grupa de fete are media aritmetică la testarea inițială de 74,67, iar la testarea finală este de 75,18 cm. Comparând datele obținute cu media pe țară observăm că grupa de fete are 0,5 cm în minus față de media pe țară: 75,68 cm. La grupa de băieți avem media aritmetică la testarea inițială de 74,02, iar la testarea finală este de 74,56 cm, care este mai mare cu 0,6 cm față de media pe țară: 75,16 cm.

Grupa de elevi studiată are o vârstă cronologică apropiată de media pe țară. În cadrul lotului de elevi cuprinși în experiment (grupa experimentală și media pe țară) sunt mai înalți atât băieții cât și fetele decât cei mășurați anterior. Greutatea elevilor din grupul studiat este superioară mediei pe țară la fete și la băieți. Perimetrele toracice au valori apropiate mediei pe țară, dar colectivele sunt mai puțin omogene.

Diferențele foarte mici între medii ne permit să apreciem ca lotul de elevi studiat prezintă o dezvoltare fizică bună, cu un ritm de dezvoltare normal, specific acestei perioade de vârstă.

Rezultatele testărilor a nivelului pregătirii motrice

Viteza - dezvoltarea vitezei a fost evaluată prin proba de Alergare de viteza 60m cu start din picioare. Grupa de fete are media la testarea inițială de 10"23 sec., iar la testarea finală este de 10"05 sec. cu 0,28"sec. mai mică decât media pe țară (10"33 sec.). Grupa de băieți are media la testarea inițială în valoare de 9"38 sec., iar la testarea finală este de 9"27 sec. cu puțin peste media pe țară (9"24 sec.).

Forța

Extensii ale trunchiului din culcat facial - numărul mediu de extensii de trunchi este la testarea inițială de 25,35, iar la testarea finală este de 27,96 la grupa de fete. Grupa de băieți prezintă la testarea inițială o medie de 31,25, iar la testarea finală media aritmetică este de 33,55. Comparând datele rezultate cu media pe țară: 32,7 observăm că la băieți media este superioară datorită unor rezultate de excepție care au ridicat media claselor. La fete media forței musculaturii spatelui este superioară cu 5,06 repetări fata de media pe țară: 22,90.

Ridicări de trunchi din culcat dorsal - proba care evaluează nivelul de dezvoltare a musculaturii abdomenului prezintă la grupa de fete la testarea inițială o medie de 40,15, iar la testarea finală o medie de 46,61. Grupa de băieți prezintă testarea inițială o medie aritmetică de 57,25 iar la testarea finală o medie de 60,68. Prin compararea datelor rezultate cu media pe țară la grupa de fete observăm că musculatura abdomenului este mai slab dezvoltată comparativ cu media la nivel național: 53,68 repetări. La băieți media este tot inferioară modelului național, care are media aritmetică de 62,49.

Îndemânarea - proba de îndemânare - traseu aplicativ, media aritmetică la grupa de fete la testarea inițială este de 20,62 sec. iar la testarea finală 18,81 sec cu 0,39 mai mică decât media pe țară (19,20 sec.). La grupa de băieți, la testarea inițială media aritmetică este de 19,74 sec, iar la testarea finală este de 17,35 sec cu 0,37 mai mică decât media pe țară (18,13 sec).

Rezistentă - la proba de alergare de durată, după prelucrarea rezultatelor am obținut următoarele rezultate la grupa de fete: media aritmetică la testarea inițială este de 1477m, iar la testarea finală este de 1418,49m cu 38 metri mai mult decât media pe țară (1380,49m). Băieții la testarea inițială au media aritmetică în valoare de 2499 m, iar la testarea finală media de 2512 m, cu 27 m mai puțin decât media pe țară (2539 m).

Aruncarea mingii de oină – proba tehnică - grupa de fete are la testarea inițială media aritmetică de 24,15 m iar la testarea finală de 26,58 m. Grupa de băieți are la testarea

inițială media aritmetică de 38,58 m, iar la testarea finală media aritmetică este de 40,34 m.

La fete constatăm o diferență de 1m între media grupului de fete și media pe țară (25,58 m). Băieții prezintă o medie inferioară cu 1m față de media pe țară: 41,34 m.

Acest lucru atestă că lecțiile au devenit mai atractive prin aplicarea elementelor tehnice din handbal sub forma de jocuri dinamice, fapt care a motivat elevii să participe mai activ la lecții iar de asemenea rezistența organismului la factorii patogeni a crescut în mare parte datorită desfășurării lecțiilor în aer liber.

Deci putem afirma cu deplină încredere bazată pe calculele statistice că datorită rezultatelor mai bune înregistrate de grupa experiment s-au înregistrat scăderi semnificative ale numărului de absente nemotivate ale elevilor din clasele a XI-a și a XII-a, precum și creșterea numărului de elevi care practică sport în cadrul cluburilor sportive; procesul instructiv-educativ desfășurat a fost din punct de vedere calitativ superior mijloacelor tradiționale datorită metodicii noastre de organizare și conducere a lecțiilor.

Concluzii

În urma prezentei cercetări efectuate asupra creșterii eficienței lecției de educație fizică prin folosirea jocurilor cu temă cu efectiv redus pe teren redus specifice handbalului la clasele a XI-a și a XII-a, concluziile pe care le-am desprins sunt următoarele:

1. Cercetarea teoriei și practicii procesului de predare a educației fizice la ciclul liceal în clasele a XI-a și a XII-a ne demonstrează că folosirea jocurilor cu temă cu efectiv redus pe teren redus specifice constituie un factor de perfecționare a procesului didactic contribuind la înzestrarea elevului cu capacități, cunoștințe și atitudini în concordanță cu idealul educațional.

2. Majoritatea specialiștilor din educația fizică participanți în anchetare confirmă, că folosirea jocurilor cu temă cu efectiv redus pe teren redus specifice handbalului trebuie să fie adecvate structurii dinamice și cinematice a exercițiilor de bază din cadrul educației fizice la clasele liceale, să corespundă particularităților comportamentale și motivaționale ale elevilor.

Respondenții consideră că mijloacele propuse se încadrează în tehnologia didactică de predare a educației fizice, asigură rezolvarea cu succes a obiectivelor de bază a educației fizice la elevii claselor liceale.

3. Analiza rezultatelor din experimentul nostru a confirmat faptul că atât grupa experiment cât și grupa martor în ceea ce privește nivelul pregătirii motrice, dezvoltării fizice și funcționale se află în marea majoritate a cazurilor sub baremurile Sistemului Național de Evaluare.

4. În urma aplicării jocurilor cu temă cu efectiv redus pe teren redus specifice handbalului din handbal în lecțiile de educație fizică cu elevii din ciclul liceal la toți indicatorii cercetați s-au înregistrat creșteri semnificative, față de rezultatele elevilor din grupa martor unde predarea lecțiilor a fost desfășurată cu mijloace tradiționale.

5. Interesul elevilor pentru educația fizică a crescut astfel că la finalul anului de studiu se observă reducerea semnificativă a numărului de absențe nemotivate la lecții în cazul grupului experiment numărul absențelor nemotivate la s-a redus.

Recomandări practico-metodice

În organizarea și conducerea lecțiilor folosirea jocurilor cu temă cu efectiv redus pe teren redus specifice handbalului din handbal vor respecta structura acestora pe părți, verigi, utilizând cu eficiență durata lecției, dar și dozarea rațională a efortului în lecție, lecțiile vor avea un conținut bogat de mijloace, va fi asigurată dezvoltarea calităților motrice prin acționare cu mijloace specifice și nespecifice; evaluarea obiectivă a rezultatelor obținute de elevi.

Conținutul trebuie reprezentat de jocurile cu temă cu efectiv redus pe teren redus specifice handbalului care conțin deprinderile motrice de bază și utilitar aplicative executate individual sau pe grupe, care accentuează dominantă specifică dezvoltării uneia dintre calitățile motrice care rezolvă temele și obiectivele educației fizice în lecția de educație fizică.

Bibliografie

1. ACSINTE, A., ALEXANDRU, E., ȘUFARU, C., *Handbal I*, Caiet de lucrări practice., Biblioteca C.I.D., Bacău, 1999;
2. BUDEVICI, A., ȘUFARU, C., *Metodica pregătirii handbaliștilor juniori (modelare, algoritmizare și mijloace de instruire)*, Ed. Valinex S.A., Chișinău, 2004;
3. BUDEVICI, A., ȘUFARU, C., *Principii științifico-metodice ale pregătirii handbaliștilor juniori*, Ed. Valinex S.A., Chișinău, 2004;
4. BRANGA, D., MUJICICOV, C., MUJICICOV, H., *Jocuri pentru copii și juniori*, Ediția a II-a. Ed. U.C.F.S., București, 1966;
5. CERCEL, P., *Calitățile motrice în handbal*, București: Sport -Turism, 1975;
6. COLIBABA, E., BOTA, I., *Jocuri sportive. Teorie și metodică.*, Ed. Aladin, București, 1998;
7. GHENADI, M., *Baschet III*, note de curs, F.E.F.S. Universitatea Bacău, 1999;
8. GHENADI, V., CIUHUREANU, I., GRAPĂ, F., MÂRZA, D., *Model și modelare în voleiul de performanță*. Ed. Plumb, 1994;
9. GHERMANESCU, I.K., ȘI COLAB., *Teoria și metodică handbalului*, Ed. Didactică și Pedagogică București, 1983;
10. HANTĂU, C., *Handbal – Jocul în apărare*, Ed. Printech, București, 2002;
11. NOVELLI, E., *Didactica handbalului*, CCPS, Sportul la copii și juniori, nr. 3/1990;
12. SOTIRU, R., *Handbal. Teorie, antrenament, metodică*, Ed. Goral, București, 1998;
13. ȘUFARU, C., *Handbal III – Jocul de handbal în școală și în activitățile extrașcolare*, Ed. PIM, Iași, 2006.

STUDY ON INCREASING EFFICIENCY OF SPORT LESSONS BY USING THEME GAMES WITH REDUCED PERSONNEL ON REDUCED TERRAIN SPECIFIC TO HANDBALL IN THE 11TH AND 12TH GRADE

Constantin ȘUFARU,
University of Bacau

Keywords: efficiency, handball, theme games with reduced personnel, on reduced terrain, high school

Abstract

After applying the theme games with reduced personnel on reduced terrain specific to the handball game in physical education lessons on high school pupils, the studied indicators were largely increased as opposed to the witness group, at which the teaching was applied with traditional methods.

Introduction

The efficiency of using games in physical education lesson is a series of issues: sports games for children work represents the most attractive overall, through which it can act on a request motor aptitude and emotional in order to meet the educational objectives the lesson of physical education.

The hypothesis: Studying the increasing efficiency of sport lessons by using theme games with reduced personnel on reduced terrain specific to handball in the 11th and 12th grade could complete the specialty programs on this age.

The researching methods used were: analyzing the specialty literature, observation

method, the modeling method, speech method, questioning method, pedagogical experiment, statistical methods.

The research timeline: The study was conducted for the year 2007-2008 on Henry Coanda High-School in Bacau, Romania

The research conduction

The analysis of specialists opinion concerning the usage of movement games with technical elements from the handball game in the physical education lessons

The questionnaire was applied to 23 teachers, with their ages varying between 19 and 50 years old, from several high schools in Bacau. The questionnaire contains 8 questions, each of it with several predefined answers, multiple options.

Data analysis

Asked about the level of physical education on college students, 39% of the answerers have considered a good level, 42% - a medium one, 13% - acceptable and 6% - bad..

Asked about the physical education curricula on college, 36% of the subjects considered the need for substantial modifications, 58% want some minor modifications and 6% are satisfied with the actual program.

Based on specialist opinions, some forms of practicing the physical exercises on college level need a rigorous attention. Such, 44% from the teachers think about the physical education lesson, 24% - the sport circle, 19% - the daily gymnastics, 9% - the refreshing gymnastics and 4% - the physical education moment. So, the lesson is and will be the basic form of organizing the scholar physical education and sport.

Most of the teachers asked about (94%) consider there is a bucket of ways for perfecting the physical education lesson on college level. These can be: the revising the documents for organizing the lesson, applying different methods for making it, and so on.

Questioning the teachers revealed that using technical elements on physical education lessons with college students is not a news. These elements form handball game are used in the lesson:

- sometimes 55%;
- permanent 32%;
- never 13%

by the teachers;

The handball game is rich enough in technical elements and procedures. Bu, despite this, on 17-18 age is possible the practicing of a rich set of technical elements and procedures, on different forms:

- movement games – 35%;
- preparing games – 23%;
- relay racing and applied distance cover – 29%;
- isolated elements – 13%;

About the measure in which the practicing the movement games with handball elements develops some competences for the students we can mention that the questionnaire respondents had more options for answering:

- 75% considered that the movement capacities are developing;
- 55% - the psychic capacities are growing;
- 39% - the moral qualities;
- 58% - the intellectual capacities are developing;

It's a known fact that the material funds from the schools are poor. A great number of teachers (87%) is not satisfied with the material funds which they possess, as opposite with the other 13% which are very satisfied.

Analyzing the results we can mention:

- the physical education curricula on college level have to contain more games or

- elements form sport games accessible on 16-18 age, including handball games;
- teaching the handball to be made on both the physical education lessons and sport circle;
 - the handball to be used by as many as possible teachers, because it's practicing in an organized way can assure the accomplishing of the objectives of physical education on college classes;
 - one of the most efficient method for teaching the handball is the game method;

The appreciation of somatic development and the movement training for 11th and 12th degree college students in the pedagogical experiment framework

One of the main objectives on this study was the appreciation of the somatic development and movement training level for 11th and 12th degree college students compared with the national indicators. The evaluation was consisting of practical quests applied on initial and final stage of pedagogical experiment. Measuring in standard conditions the studied subjects reveals a growing of somatic and movement parameters on 11th and 12th degree college students under a practical report.

Following we present the results obtained on practical quests, which are classified as somatic improvement tests and movement improving tests.

Somatic improvement test results

The waist – on girls' group the average waist was 159,24cm on initial test and 162,61cm on final test. Comparing the results with the country's average (157,6cm) we can see that our results are 5cm higher than this. The same tendency is seen on boys' case (initial – 163,45cm, final – 168,20cm, country's average – 163,45) – a value which is 4,67cm higher. It is clear a growing tendency of the waist both on girls and boys case, good correlated with the acceleration process for the parameters.

The weight – the experimental girls' group has on initial test an average value of 49,20kg and on final test – 50,36kg. Compared with the country's statistical indicators ("The biometric potential for the 11th and 12th degree pupils" – 1994) of 47,40kg we can clearly see that our girl's group have a 3kg higher value on final stage. On boys' case, on initial stage there is 50,72kg and on final stage is 52,40kg, a 6kg higher value than the national indicator of 46,20kg. The process of this growing is the same as in previous case, being caused by numerous factors.

The thoracic perimeter in inspiration - the average result value on girl's group in initial stage is 82,10cm and in final stage of 83,03cm, with 2 cm lower than country's indicator of 85,3cm. On boys' group we can observe an average value of 83,34cm in initial stage and 84,38 on final stage, a little bit inferior on national indicator of 85,4cm.

The thoracic perimeter in expiration – the girls' group has on initial stage an average value of 74,67cm, and on final stage an average value of 75,18 cm. Compared with the national indicator of 75,68cm we can clearly see a 0,5cm less value. On boys' case we have on initial stage an average value of 74,02cm and on final stage an average value of 74,56cm, a 0,6cm less than national indicator of 75,16cm.

The students group has a chronological age approximately the same as national average. The height of the studied subjects is greater than the country average. The weight is superior to the country average. The thoracic perimeters have almost the same values, but the subjects are less homogeneous.

The little differences between the average values make us to conclude that the subjects have a good physical development, with a development rate normally to this age period.

Movement development results

The velocity – the velocity improvement has been tested with 60m running, feet start. The girls have an initial average value of 10''23 seconds and a final average value of 10''05 seconds, 0,28'' less than country average value of 10''33 seconds.

The boys have an initial average value of 9"38 seconds and a final average value of 9"27 seconds, a bit inferior than country's indicator of 9"24 seconds.

The force

Body extensions in faced laid position – the average number of extensions on initial stage is 23,35 and on final stage of 27,96, in the girls' case. The boys have an initial average number of 31,25 and a final average value of 33,55. Compared with the country's indicator of 32,7 we can observe on boys a superior value, due to some exceptional results which grew up the classes average. On girls, the muscular force of the back is superior with 5,06 compared with the country indicator of 22,90.

Body lifting from backward laid position – the belly muscular test has on girls an initial average value of 40,15 and a final average value of 46,61. The boys have an initial average number of 57,25 and a final average number of 60,68. Compared with national statistics, the girls have a lesser belly muscular development than national indicator of 53,68, the same situation being observed in the boys' case (the national indicator being 62,49).

The dexterousness – was tested with an applied route; the girls have an initial average value of 20,62 seconds and a final result of 18,81 seconds, 0,39 seconds less than national average value of 19,20 seconds. The boys have an initial average value of 19,74 seconds and a final result of 17,35 seconds, 0,37 seconds less than country average value of 18,13 seconds.

The resistance - was tested with a heavy time running. After processing the results we obtained for the girls: initial – 1477m, final – 1418,49m, 62m less than national indicator of 1380,49m. For the boys we obtained an initial average value of 2499m in initial stage and 2512m on final stage, 27m less than national average of 2539m.

Rounders ball throwing – the girls have an initial average value of 24,15m and a final result of 26,58m. The boys have an initial value of 38,58m and a final result of 40,34m. The girls have a 1m superior value than national indicator and the boys an inferior value than national indicator of 41,34m.

The test results proves the fact that the lessons became more attractive by applying technical elements from handball game in the form of dynamic games, so the students were more motivated to actively participate to the lessons and the body resistance against the pathogens factors grew up largely because of make the lessons outside, in the nature.

We can sustain now, based on statistical calculus, that the instruction and educational process was qualitative higher than traditional methods because of our lessons conductions.

Conclusions

Studying the increasing efficiency of sport lessons by using theme games with reduced personnel on reduced terrain specific to handball in the 11th and 12th grade we can conclude:

1. Researching the theory and practice of teaching the physical education on college students proves us that using theme games with reduced personnel on reduced terrain specific to handball game is a perfecting factor of didactical process, contributing to gifting the student with capacities, knowledge and attitudes correlated with educational ideal.

2. The most of the specialists from physical education implied in this research confirm that using theme games with reduced personnel on reduced terrain specific to handball game must be adequate to dynamic and cinematic structure of basic exercises included in the physical education lesson on college level, to correspond to student's behavior and motivation. The respondents consider that the proposed methods are framed into didactical technology for teaching the physical education and assure a successfully solving of basic objectives of physical education on college students.

3. Analyzing the results obtained after our experiment confirmed that both the experimental and witness groups have values under those of national indicators related to movement and functional/physical development.

4. After applying theme games with reduced personnel on reduced terrain specific to

handball game in the physical education lessons we obtained better results on experimental group compared with the witness group, at which the lessons were applied with traditional methods.

5. The interest of the students for physical education grew up.

Practical and methodic recommendations

In organizing and conducting the physical education lessons usage of theme games with reduced personnel on reduced terrain specific to handball will follow their structure (parts, cycles, and so on) using efficiently the lesson's time, but also rational dosage of the effort in the lesson. The lessons will have a rich set of methods; will assure the movement skills improvement by stimulation with specific and nonspecific ways; coherent evaluation of student's results.

The content must be represented by theme games with reduced personnel on reduced terrain specific to handball game, containing basic movement and applied utility skills, executed individually or group-based, which emphasis the specific denominator of some particular movement skill, solving the subjects and objectives of the physical education lesson.

ROLUL MASAJULUI ANTISTRESS ÎN PROFILAXIE

Doina MĂRZA-DĂNILĂ,
Universitatea din Bacău

Cuvinte cheie: stres, masaj, profilaxie

Rezumat

Stresul a apărut o dată cu viața, fiind un atribut al viului. Fără stres nu există nici viață și nici evoluție, dar în exces devine dăunător. Acesta este stresul, și bun și rău, întotdeauna prezent și necesar.

Viața omului modern se derulează în ritmuri alerte și într-un cadru cu totul nou față de generațiile anterioare. Viața în orașele moderne, supraaglomerate și poluate, solicitările fizice și mai cu seamă psihice, viața într-o continuă competiție, fac ca omul zilelor noastre să se îndepărteze tot mai mult de viața trăită doar cu câteva generații mai înainte. Viața omului modern este într-o permanentă stare de stres.

Masajul, în general și metoda prezentată în această lucrare se încadrează, prin efectul de conștientizare a reacțiilor propriului corp, în categoria acestor mijloace eficiente care pot fi folosite pentru combaterea efectelor stresului, dar și pentru asigurarea refacerii potențialului fizic și psihic al organismului după perioade de activitate solicitante, restabilind astfel echilibrul funcțional al organismului și prevenind îmbolnăvirile.

Introducere

Utilizarea termenului de stres include trei situații, în funcție de înțelesul acordat: stresul ca tensiune sau forță aplicată asupra organismului; stresul ca răspuns fiziologic al unei ființe aflate sub acțiunea unui stresor; stresul în contextul psihologic descris ca fiind incapacitatea de a înfrunta anumite evenimente din mediul înconjurător.

Particularitățile individuale intervin determinant în răspunsul la acțiunea stresului; în condiții similare stresul provoacă la unii subiecți reacție de echilibrare a homeostaziei, pe când la alții se ajunge rapid la faza de epuizare sau chiar de șoc.

Dintre cercetătorii care s-au concentrat pe necesitatea de a localiza în interiorul creierului reacțiile emoționale, Edmund Jacobson (citată de Abrassart, J.L., 1990), a pus sub semnul întrebării ideea conform căreia, pornind de la o informație senzorială receptată de