

AUGMENTAREA MOTIVAȚIEI PRACTICĂRII EXERCITIULUI FIZIC LA ELEVII DIN LICEU

Daniel-Dragoș OPRESCU, drd.

<https://orcid.org/0009-0001-7488-078X>

Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău

Rezumat. Motivația de practicare a exercițiului fizic, ritmic și organizat, a devenit o problemă în zilele noastre, atât din cauza tendințelor sociale care încurajează individul spre sedentarism, cât și din cauza faptului că există destul de multe moduri, atractive pentru adolescenți, pentru petrecerea timpului liber. Comoditatea, automulțumirea, lipsa de spirit competitiv au transferat și în sala de clasă aceste comportamente ale adolescenților, care încearcă să evite participarea la orele de Educație fizică. Identificarea unor metode, mijloace, instrumente de intervenție, care să stimuleze motivația și dorința de implicare este un deziderat deloc ușor, care pune profesorul în situația de a-și sonda creativitatea și cunoștințele. În acest sens, am testat și încercăm să vă prezentăm câteva moduri simple și accesibile de a ajunge la elevi, pentru a-i determina să își părăsească zona de confort și să participe activ la activitățile desfășurate în ora de Educație Fizică.

Cuvinte-cheie: motivație, elev, liceu, exercițiu fizic, beneficii.

INCREASING THE MOTIVATION FOR PRACTICING PHYSICAL EXERCISE IN HIGH SCHOOL STUDENTS

Abstract. Nowadays, the motivation to practice physical exercise, rhythmic and organized, has become a problem, both because of social trends that encourage the individual to be sedentary, and because of the fact that there are quite a lot of ways, attractive for teenagers, to spend their free time. Convenience, self-satisfaction, lack of competitive spirit has also transferred to the classroom these behaviours of teenagers, who try to avoid participating in Physical Education classes. Identifying methods and intervention tools to stimulate motivation and the desire to be involved is not an easy task, which puts the teacher in a position to probe his creativity and knowledge. In this sense, we have tested and we try to present you some ways to reach students, to make them leave their comfort zone and actively participate in the activities carried out in Physical Education class.

Keywords: motivation, student, high school, physical exercise, benefits.

Introducere

Educația fizică este o disciplină care se bazează în demersul său, pe o serie de factori care țin atât de însușirile elevului, de structura programei care se aplică la fiecare nivel de învățământ, cât și de tendințele care se manifestă în societate, mai ales privitor la motivația de a ieși din cercul de confort și de asumare a riscului de a înregistra performanțe modeste, cu convingerea că acestea pot fi îmbunătățite și că acest efort este o parte a reușitei și a stării de bine de mâine. Stimularea nivelului motivației de practicare a exercițiului fizic, o motivație care este încă predominant extrinsecă, poate fi o adevărată provocare acum, când tentațiile sunt foarte multe și diversificate, tendințele sociale se

manifestă contrar nevoii de mișcare, când adolescenții au impresia că vor fi mereu la această vârstă și că timpul trece iremediabil doar pentru alții.

Întemeietorul psihologiei umaniste, Abraham H. Maslow este autorul unei teorii pozitive a motivației, rezultată din experiența sa clinică și considerată ca având o viziune holistic-dinamică.

Este bine-cunoscută ierarhizarea dinamică a trebuințelor umane realizată de Abraham Maslow, în care nevoile resimțite de un individ sunt așezate într-o anumită ordine, de la nevoile de bază, care țin de supraviețuirea individului, până la nevoi clasificate ca fiind de ordin superior, ce se manifestă atunci când nevoile de bază sunt satisfăcute [5]. Maslow consideră că organismul uman este dominat de nevoile de ordin superior care, atunci când sunt satisfăcute, fac loc altora, din ce în ce mai înalte, ierarhia fiind una a dominației. Consecința acestei dinamici este aceea că în această teorie, răsplata are același statut ca și privațiunea, adică minimizează trebuințele de natură fiziologică, făcând loc unora mai degrabă sociale.

În conformitate cu teoria pedagogică, instruirea și educația au în vedere corelarea conținuturilor ce sunt livrate, cu nivelul de vârstă al elevului și posibilitățile sale fizice și psihice [4]. În acest sens, este nevoie de structurarea unui plan de lucru care, după aplicarea sa la clasă, să genereze rezultate pozitive și nivelul motivației elevului să crească, mai ales componenta intrinsecă, ce are efecte în timp pe o perioadă mai îndelungată și care pregătește elevul pentru viața de adult, care îi va solicita mult mai mult aceste resurse.

Așa cum se poate observa în reprezentarea grafică a modelului psihopedagogic din figura 1, primul pas este investigarea resurselor informaționale de specialitate, pentru a stabili reperele teoretice ce descriu suficient modul de evoluție al elevului, în funcție de vârsta la care se află, de trăsăturile cognitive, psiho-motrice și afective specifice, precum și de modul de formare a motivației pentru învățare, în general și de implicare la ora de Educație fizică, în special, în vederea formulării adecvate a scopului cercetării, precum și a identificării metodelor și mijloacelor prin care se poate ajunge la atingerea scopului stabilit.

Odată stabilit scopul fundamental, pot fi formulate obiectivele operaționale care vor fi urmărite, astfel încât motivația pentru practicarea exercițiului fizic să crească, iar centrul motivațional să se transfere din exteriorul individului (motivație extrinsecă), înspre interior (motivație intrinsecă) [2] pentru asigurarea formării unor deprinderi de lungă durată.

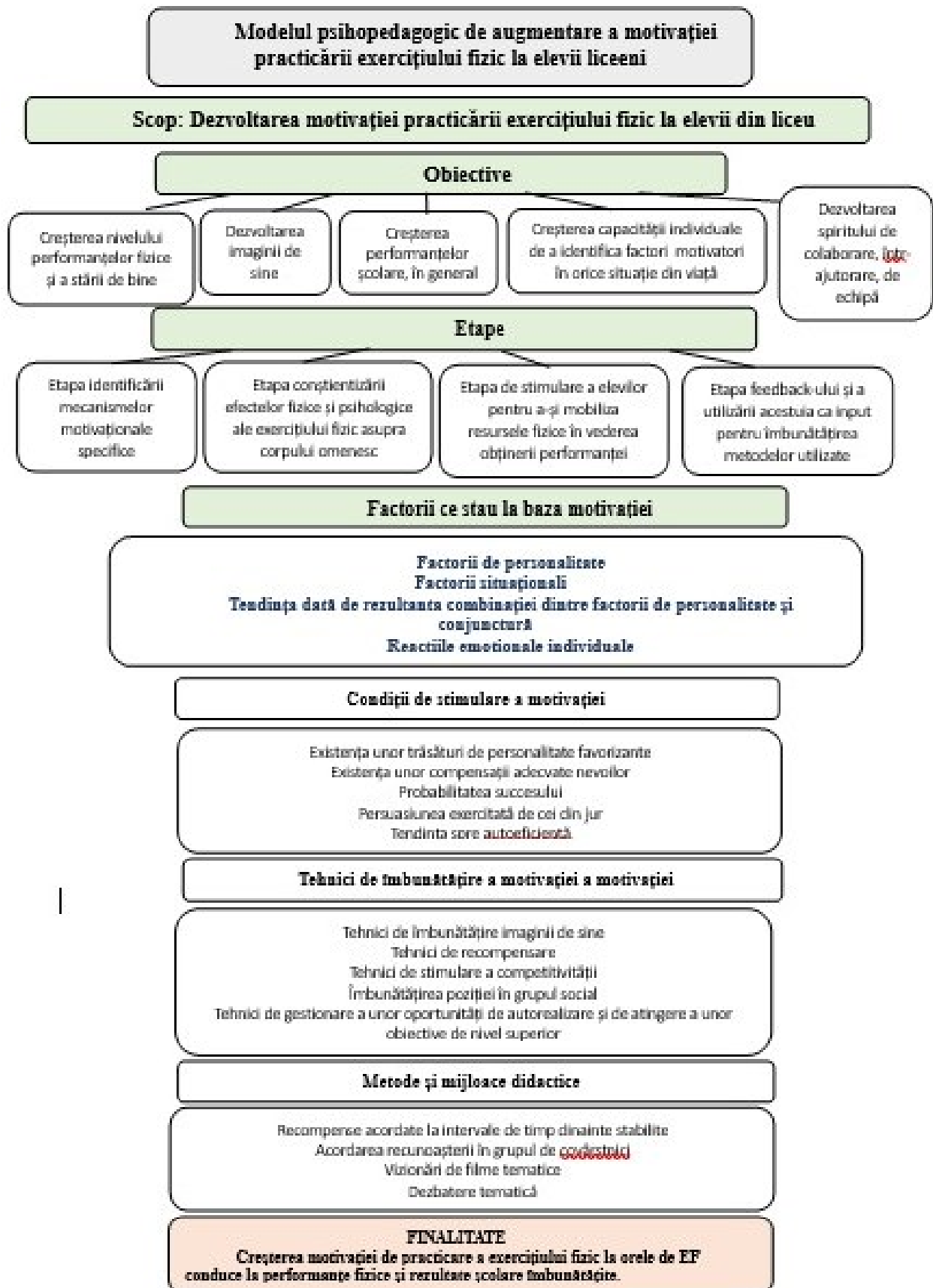


Figura 1. Modelul psihopedagogic de augmentare a motivației practicării exercițiului fizic

Avantajul este că adolescenții, reticenți în general în a-și modifica abordarea asupra unor probleme pe care le consideră importante, pot fi implicați și stimulați prin acțiuni care nu au aparent scopul de a le schimba opiniile, dar care au efect la nivel micro, astfel încât stimularea și creșterea nivelului motivației să nu fie concepută ca o sarcină și efort suplimentar, ci să vină de la sine.

În selecția instrumentelor de intervenție se va ține cont de următoarele nevoi care se manifestă la nivelul individului [4]:

- Nevoi motorii – nevoia de a cheltui energie și nevoia de mișcare.
- Afirmarea de sine.
- Căutarea compensației.
- Tendințe sociale.
- Interesul pentru competiție și dorința de a câștiga.
- Agresivitate și combativitate.
- Gustul riscului și atracția către aventură.

De asemenea, trebuie să luăm în considerare faptul că adolescenții sunt impresionabili, iar la vederea unor întâmplări, fapte, acte extreme, au tendința de a analiza și de a gândi mai profund, de a se identifica emoțional cu personajele în cauză, de a căuta modele și de a le urma, fiind capabili ca prin decizia luată, să depună un efort considerabil pentru a se apropia de modelul ales.

Motivarea extrinsecă

În cadrul sistemului de învățământ din România, motivarea extrinsecă a elevilor, atât de necesară în învățământul preuniversitar, este dificil de aplicat, deoarece nu există modalități clare, prevăzute de sistem în acest sens. Mai mult, elevii își doresc să obțină repede recompensa pentru efortul depus, astfel că am hotărât să acționez în această direcție, instituind o serie de modalități pentru a răsplăti implicarea lor. Putem formula câteva sugestii precum cele de mai jos:

- Acordarea unor titluri cu o frecvență săptămânală, elevilor care pe parcursul unei săptămâni s-au implicat activ la orele de Educație fizică, iar la celelalte discipline nu au avut note sub 6 - *Teampayer; Arrow-man, Sport Addicted; Runmaster*, recunoașterea fiind asigurată de un însemn special, o insignă creată în acest scop.
- Acordarea inșignei cu titlul *Champ of the month* elevilor care au perseverat și s-au motivat să obțină rezultate constant bune pe parcursul unei luni întregi, atât la orele de Educație fizică, precum și la celelalte discipline.
- Acordarea diplomei **You are the champion**, elevilor care s-au implicat activ la orele de Educație fizică unde au avut rezultate foarte bune/excelente, au obținut

rezultate bune (media generală peste 7,5) un semestru întreg și postarea la avizierul școlii.

- Organizarea, împreună cu managementul unității școlare, a unor evenimente speciale pentru acordarea recunoașterii și recompensarea elevilor care au obținut rezultate foarte bune la competițiile sportive dedicate elevilor din învățământul preuniversitar, organizate la nivel local, județean, regional sau național (sub denumirea „*Întâlniri în careul excelenței!*”).

Când aceste instrumente sunt aplicate cu o frecvență dinainte stabilită, elevii, care pot fi la început sceptici, își vor schimba abordarea văzând că o parte din colegi, dintre care unii le sunt chiar prieteni, încep să fie remarcați de colegii din alte clase, sunt întrebați ce reprezintă acele insigne, cum le-au obținut, etc. Purtarea acestor insigne poate fi un motiv de mândrie, pentru că exprimă un cumul de elemente care scot elevul din anonim și îi conferă o aură aparte. Pentru un adolescent, ieșirea din anonim, recunoașterea grupului, sunt elemente deosebit de importante, ideal fiind ca această recunoaștere să se datoreze unor fapte dezirabile din punct de vedere educațional și social.

Motivarea intrinsecă

Adolescenții trăiesc în mod predominant în momentul prezent, viitorul în care vor fi adulți responsabili fiind perceput de psihicul lor ca fiind poziționat într-un timp foarte îndepărtat, astfel că nu se văd încă nevoiți să ia decizii capitale și să le ducă la îndeplinire. Nevoia de a stimula motivația intrinsecă derivă din faptul că rezultatele obținute prin cumulul de recompense acordate (insigne, diplome și cărți), se vor dovedi derizorii și volatile dacă nu vor sta la baza formării unor obiceiuri stabile în zona de implicare și motivare personală.

Adolescența este o vârstă a căutărilor de modele, este o vârstă când individul este ușor impresionabil și poate urma cu aceeași deschidere și ușurință un model pozitiv sau unul negativ, dacă se regăsește suficient de mult în acel model, este o vârstă a trăirilor intense, a năzuințelor înalte, dar și a deciziilor periculoase ce ar putea fi regretate mai târziu. Este imperios necesar să li se furnizeze deci modele de urmat, să li se arate oameni care au trecut prin greutăți pe care cu greu ni le putem imagina, dar care au găsit puterea să se ridice și să își caute destinul în continuare.

Ca instrumente de intervenție putem utiliza:

- Filme cu un impact emoțional deosebit, despre soldații români care au fost răniți grav în teatrele de război, răni ce nu le mai permit să reia o viață normală în sensul obișnuit al cuvântului. Acești soldați, unii cu un handicap fizic major, au trecut de perioada critică din punct de vedere al sănătății fizice, dar au suferit traume

emoționale pe care nu le poate înțelege nimeni în totalitate. În ciuda acestor lucruri, ei au găsit scăparea și salvarea în sport. Mai mult, faptul că au dobândit un handicap fizic nu le-a stat în calea performanței, ci au reușit să se antreneze într-un timp record, pentru a participa la jocurile INVICTUS, desfășurate la Toronto 2017, apoi la Sydney 2018 [1].

- Organizarea unor dezbateri cu teme legate de importanța practicării exercițiului fizic, prin beneficiile multiple pe care le generează: acoperirea nevoii de cheltuire a energiei, afirmarea de sine, căutarea compensației, interesul pentru competiție și dorința de a câștiga, asigurarea unor contexte adecvate de manifestare pozitivă a agresivității și combativității, conștientizarea gustului pentru risc și atracția către aventură, dezvoltarea spiritului de echipă, a disciplinei, a atenției la detalii, dar și a capacității de a judeca rapid diferite situații și de a anticipa efectele.

În acest punct, eventual împreună cu consilierul școlar, se pot iniția discuții ce pot să releve faptul că nimeni nu știe de ce este cu adevărat capabil, decât atunci când viața îl pune în situații limită. Abia atunci o persoană își poate sonda capacitățile, iar oamenii care se străduiesc mereu să își cultive și să își dezvolte calitățile, nu se mulțumesc cu mediocritatea, oamenii care au o cultură a efortului și a utilității sociale și profesionale vor afla întotdeauna resursele motivaționale pentru a se regăsi și de a deveni mai buni în ceea ce fac. Discuția se poate concentra apoi spre sursa motivației fiecăruia dintre ei deoarece, în general nu prea există oportunități de a vorbi cu elevii despre motivație și despre influența sa asupra șanselor de reușită în viitor. De asemenea, ei nu știu prea bine cum să decodifice cuvântul reușită, asociind acest concept doar cu banii și notorietatea, așa cum sunt prezentate modelele cele mai ușor accesibile pe care mass-media le arată. Apare astfel evident necesitatea unor intervenții mult mai țintite asupra modului în care adolescenții reușesc să aibă percepții clare și realiste asupra planurilor de viitor și asupra înțelesului unor termeni decisivi, precum este cel de reușită.

Discuții și concluzii

Marea majoritate a publicațiilor din ultimul timp susțin faptul că tinerii, inclusiv cei din învățământul preuniversitar [3], sunt foarte puțin angrenați în practicarea exercițiului fizic sub diferite forme, iar acest lucru duce la o hipodinamie vădită în rândurile tineretului, aceștia nefiind motivați pentru practicarea activităților motrice. Analizând prin prisma literaturii de specialitate problematica motivării tinerilor pentru practicarea exercițiului fizic, s-a demonstrat că există puține publicații pe acest subiect, motiv pentru care atât cadrele didactice, cât și elevii nu sunt angrenați în diferite activități motrice sau sportive. Practicarea exercițiului fizic necesită ieșirea din zona de confort și abandonarea obiceiurilor sedentare, mai ales acela al petrecerii timpului liber sau chiar a timpului

dedicat altor activități, în mediul online. Motivarea tinerilor pentru practicarea exercițiului fizic necesită atât metode de acțiune cu impact psihologic, cât și un minim de infrastructură.

Sursele demotivației de practicare a exercițiului fizic sunt:

- Lipsa unei infrastructuri adecvate, care să permită practicarea exercițiului fizic în toate anotimpurile.
- Lipsa de încredere în sine și în resursele fizice personale.
- O imagine de sine deficitară.
- Existența situațiilor de bullying, elevii care sunt mai puțin înzestrați la Educație fizică putând deveni ținta unor astfel de comportamente.
- Tendințele comportamentale din grupurile sociale din care adolescenții fac parte.
- Petrecerea timpului liber în spațiul virtual, utilizând dispozitivele SMART.
- Lipsa unor mecanisme de recompensare a elevilor care se străduiesc să obțină rezultate bune la Educație fizică și care pot deveni exemple pentru colegi.

În acest sens, credem că următoarele inițiative ar putea genera rezultate pozitive în demersul declarat de a motiva elevii pentru practicarea exercițiului fizic:

- Analiza cadrului material de desfășurare de orele de Educație Fizică și conceperea unor propuneri de îmbunătățire, astfel încât să poată fi desfășurate activități fizice pe parcursul întregului an școlar, nu doar în perioadele călduroase.
- Inițierea unor competiții de mică amploare, care să permită mai multor elevi să se evidențieze și să capete încredere în sine.
- Desfășurarea unor acțiuni de motivare prin oferirea de diplome, insigne, titluri și cărți elevilor care îndeplinesc condițiile precizate anterior în lucrare, pentru a crea o tradiție și o premisă motivațională solidă.
- Monitorizarea nivelului de pregătire fizică al elevilor care sunt admiși în clasele a IX-a și aplicarea metodelor de motivare extrinsecă și intrinsecă.
- Efectuarea unor măsurători ale performanțelor fizice (forță, viteză, rezistență, sărituri, jocuri de echipă), la finalul anului școlar, pentru a fi utilizate ca background în anul școlar următor.
- Publicarea la avizierul școlii a performanțelor obținute de elevi, atât în competițiile de anvergură, cât și la cele organizate la nivel local sau la nivelul școlii.
- Colaborarea consecventă cu consilierul școlar pentru identificarea unor eventuale elemente specifice și soluționarea lor.
- Organizarea unor activități/evenimente în care vor fi invitate/promovate persoane ce pot constitui modele comportamentale pentru adolescenți, astfel încât aceștia să valorizeze superior efectele practicării exercițiilor fizice.

Bibliografie

1. BĂIȚAN, G.-F. Jocurile Invictus. În: *Buletinul Universității Naționale de Apărare „Carol I”*, Vol. VII, nr. 2/2020. pag. 126-133. ISSN:1584-1928 (ISSN print), 2065-8281 (ISSN on line).
2. BIDDLE, S. J., BROOKE, R. Intrinsic versus extrinsic motivational orientation in physical education and sport. In: *British Journal of Psychology*. 1992, nr. 62.2, pp. 247-256.
3. BISHOP, J. H. The Motivation Problem in American High Schools. În: *Center for Advanced Human Resource Studies*, Cornell University ILR School. August 1988. Disponibil la: <https://ecommons.cornell.edu/server/api/core/bitstreams/cf844b8d-7d8e-435b-867e-02aff989b3af/content>.
4. DRAGNEA, A. coord. *Educație fizică și sport: teorie și didactică*. București: FEST, 2006. 300 p. ISBN: 973-87886-0-9.
5. MASLOW, A. H. *Motivație și personalitate*. București: TREI, 2013. 568 p. ISBN: 978-973-707-905-3.