

<https://doi.org/10.52449/1857-4114.2022.39-1.10>

CZU: 371.3: 373.037.1

WAYS OF MOTIVATING STUDENTS TO PRACTICE PHYSICAL EXERCISE

Ghețiu Adelina¹
<https://orcid.org/0000-0003-0463-3596>
Cărăbuș Maria²
<https://orcid.org/0000-0003-0353-8503>
¹Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova²Instituția Publică Liceul Teoretic „Onisifor Ghibu”, mun. Orhei, Republica Moldova

Rezumat. Oportunități de învățare și practicare a abilităților necesare pentru dezvoltarea și menținerea stării fizice de sănătate pe tot parcursul vieții sunt oferite elevilor în cadrul lecțiilor de educație fizică și a activităților extrașcolare, care, pe lângă dezvoltarea fizică, aduc un tip de cunoaștere și înțelegere bazat pe reguli, pe respect, facilitând conștientizarea socială a educației fizice corelate cu interacțiunea socială. Valoarea educației fizice trebuie înțeleasă de la vârste timpurii pentru a-i determina pe elevi să fie activi pe tot parcursul vieții.

Instituția de învățământ, definită prin atribute ca accesibilitate, creativitate, flexibilitate și continuitate, reprezintă principalul factor care poate contribui, prin aptitudinea cadrelor didactice, la stimularea proceselor cognitive ale elevilor și formarea personalității acestora. Gradul de implicare a elevului în activități sportive, sub orice formă, depinde de interesul și nivelul de motivație al acestuia pentru a face mișcare.

Scopul prezentei cercetări este de a elucida o problemă actuală privind formarea motivației elevilor pentru practicarea conștientă a exercițiului fizic și sportului pe parcursul vieții. Gradul de implicare a elevului în activități sportive, sub orice formă, depinde de interesul și nivelul de motivație al acestuia pentru a face mișcare.

În cercetarea noastră, am pornit de la ipoteza că utilizarea metodelor eficiente de evaluare psihopedagogică în cadrul lecției de educație fizică contribuie la motivația puternică a elevilor din clasele a VI-a pentru învățare, practicare sistematică a exercițiului fizic și o îmbunătățire semnificativă a motricității generale a acestora.

Tema abordată se raportează la unul dintre aspectele importante din activitatea pe care profesorul de educație fizică o desfășoară în procesul educațional, și anume la motivarea elevilor, care reprezintă unul din subiectele principale ale educației. În prezentul articol se propun diverse modalități de formare a motivației de a practica exercițiul fizic în mod conștient în rândul elevilor, pentru a dezvolta un stil de viață sănătos.

Cuvinte-cheie: motivație, satisfacție, exercițiu fizic, sănătate.

Introducere. Calitatea educației determină în mare măsură calitatea vieții și creează oportunități pentru realizarea în volum deplin a capacităților fiecărui cetățean. Educația fizică are un rol decisiv în dezvoltarea psihofizică și formarea personalității elevilor în ansamblu. Educația psihofizică, la rândul său, reprezintă activitatea de formare și dezvoltare a personalității, proiectată, realizată și promovată prin valorile

pedagogice fundamentale, care cultivă și întrețin sănătatea generală a organismului în creștere, reprezentând o dimensiune generală a educației, plasată pe axa valorilor fundamentale prezente la baza celorlalte conținuturi generale ale educației [9].

Exercițiul fizic nu este un concept al zilelor noastre și a fost folosit încă din antichitate ca modalitate de pregătire și întărire a individului, care de multe ori, era soldat, dar

putea să fie și un performer gata de întrecere cu alți indivizi de ex. la (Jocurile Olimpice), pentru a arăta cât de mult pot fi extinse limitele corpului uman. Epoca modernă aduce elemente noi în teoria educației fizice, prin fundamentarea științifică a beneficiilor ce decurg din practicarea mișcării și prin constituirea disciplinelor de profil. Trebuie remarcat faptul că, în Europa, introducerea educației fizice în sistemele naționale de învățământ s-a făcut destul de devreme, aproape odată cu înființarea primelor școli finanțate de stat [10].

Astfel, în Germania, bazele au fost puse la sfârșitul secolului al XVIII-lea, începutul secolului al XIX-lea de către F. L. Jahn în a cărui concepție, gimnastica avea un caracter popular, dar și unul educativ și moral. Munca lui Jahn a fost continuată de către A. Spiess, ale cărui intervenții au dus la transformarea deplină a educației fizice în disciplină de învățământ. Astfel, mișcarea fizică se practica pe întreg parcursul anului, în mod organizat, pe baza unor planuri, iar profesorul trebuia să fie bine pregătit, atât din punct de vedere fizic, cât și intelectual [10].

În Franța, începutul secolului al XIX-lea vine cu numeroase reforme în domeniul educațional. Prin contribuția lui Francesco Amoros, sunt stabilite câteva caracteristici specifice educației fizice, evidențiindu-se rolul acesteia în dezvoltarea armonioasă a individului. Astfel, Amoros arată că exercițiul fizic contribuie la creșterea și dezvoltarea copilului, că trebuie practicat în conformitate cu o serie de însușiri individuale și are impact pozitiv la nivel cognitiv, afectiv și volitiv. Tot el introduce o clasificare clară a exercițiilor fizice în funcție de obiectivul urmărit (gimnastică civilă, militară și medicală), precum și fișa anatomo-fiziologică [6].

Și în celelalte sisteme de învățământ europene, mișcarea și exercițiul fizic au existat alături de disciplinele teoretice, acest fapt arătând că preocuparea pentru o dezvoltare fizică a fost la fel de importantă precum cea pentru dezvoltarea și evoluția intelectuală.

Există astăzi o evidentă lipsă de motivație, mai ales în context școlar, și o orientare clară spre activitățile statice, sedentare, care nu pun individul în condiții în care să-și exploreze și să-și cunoască limitele personale, eventualele înclinații înspre o anumită ramură sportivă, spre stimularea competitivității, lipsindu-l de satisfacțiile pe care educația fizică le poate furniza și, bineînțeles, de efectele pozitive ale acesteia. Totuși, dincolo de beneficiile recunoscute ale mișcării, beneficii popularizate din plin în zilele noastre, când Organizația Mondială a Sănătății face cunoscut faptul că, în perioada 1975-2016, s-a atestat o creștere de 10 ori a ratei obezității, iar pe sexe procentul actual este de 6% în rândul fetelor și de 8% în rândul băieților, este dificil de acceptat că tinerii nu mai practică mult și cu plăcere exercițiile fizice. Această popularizare nu este suficientă, dacă motivația practicării exercițiilor fizice lipsește. Analizat superficial, acest lucru pare puțin credibil, mai ales din perspectiva enunțată de M. Bouet, care evidențiază aspectele comune identificate între joc și sport, accentuând legătura făcută între cele două zone prin spiritul ludic [9]. Este semnificativă și conexiunea dintre actul mișcării și artă, drumul de la mișcare la frumos nefiind astăzi contestat de nimeni. În acest context, educația fizică reprezintă un proces destinat perfecționării dezvoltării fizice, îmbunătățirii capacităților motrice, în concordanță cu elemente particulare de vârstă și gen, atât pentru o evoluție armonioasă, cât și pentru susținerea unei stări de sănătate ce permite omului să-și desfășoare cu succes activitățile profesionale și sociale. Educația fizică este fiziologică prin natura exercițiilor, pedagogică prin metodă, biologică prin efecte, socială prin organizare și accesibilă tuturor [1].

Modelarea personalității elevilor constituie un obiectiv major în activitatea oricărui cadru didactic. Motivația pentru exercițiul fizic și sport este pe locul principal în formarea identității elevilor în societate. O problemă importantă este formarea motivației

elevilor pentru practicarea conștientă a exercițiului fizic pe parcursul vieții, ținându-se cont de relația dintre trebuințe și motive (Figura 1). Abilitățile necesare cadrelor

didactice ce lucrează cu elevii sunt variate, însă pentru a fi eficienți trebuie să țină cont de nivelul motivației, ce poate fi obținut în rândul elevilor [1].

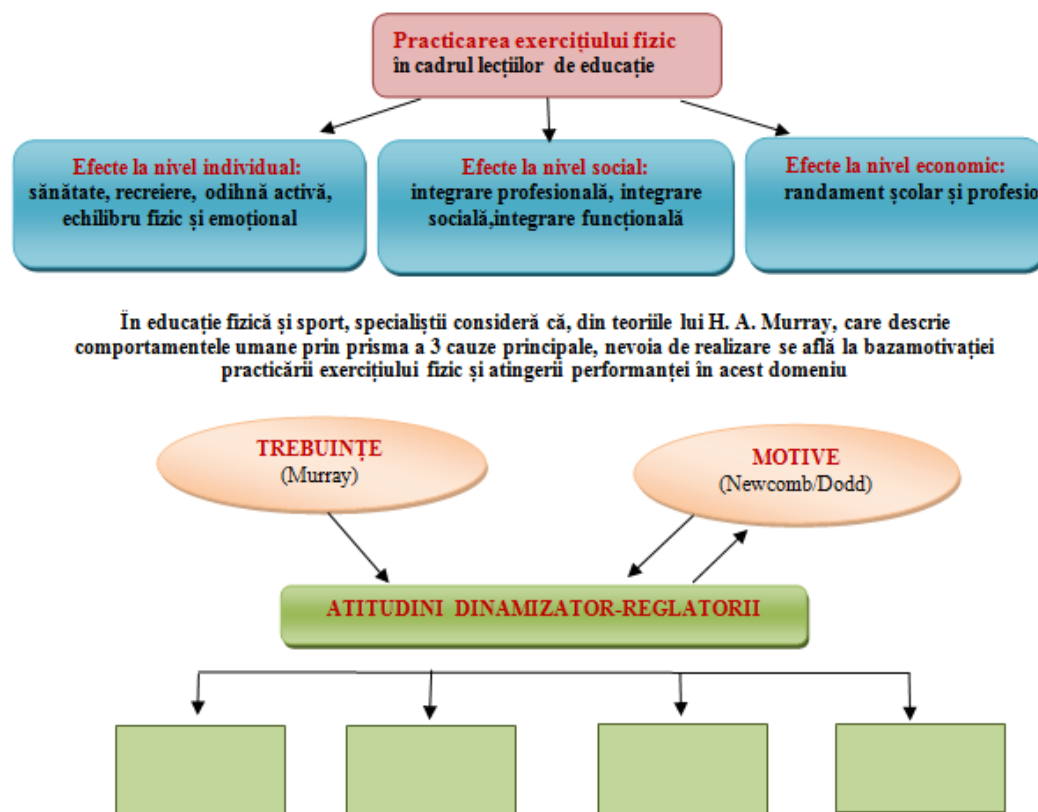


Fig. 1. Relațiile dintre trebuințe și motive [2, p. 137]

Actualitatea temei abordate este determinată de valorificarea metodelor de evaluare psihopedagogică în cadrul orelor de educație fizică în scopul facilitării motivației pentru practicarea exercițiului fizic, precum și al formării competențelor pentru viață ale elevilor [26, 58]. La momentul actual, evaluarea psihopedagogică este puțin valorificată în acest sens de către profesorii din instituțiile de învățământ general și, ca urmare, procentul reușitei la toate treptele de școlaritate este scăzut.

Noutatea științifică. Ca rezultat al cercetărilor s-a stabilit că utilizarea metodelor eficiente de evaluare psihopedagogică în cadrul orelor de educație fizică contribuie la motivația puternică a elevilor din clasele gimnaziale atât pentru învățare, cât și pentru

practicarea sistematică și conștientă a exercițiului fizic, la îmbunătățirea semnificativă a motricității generale a acestora, la sporirea considerabilă a competențelor cognitive, a capacităților de adaptare a elevilor la cerințele înalte ale procesului educațional actual, iar, în ansamblu, la formarea personalității apte să se integreze în societate.

Valoarea teoretică rezidă în fundamentarea experimentală a eficienței impactului modelului experimental de organizare a educației fizice asupra motivației pentru învățare a elevilor din clasele gimnaziale și practicarea sistematică a exercițiului fizic, precum și a îmbunătățirii semnificative a motricității generale a acestora.

Valoarea practică a cercetării constă în faptul că, la nivel conceptual-teoretic, a fost

proiectat un model experimental al educației fizice pentru elevii din clasele a VI-a, care determină activitatea lor motrice în regimul săptămânal și contribuie la sporirea motivației pentru învățare și practicarea sistematică a exercițiului fizic, a nivelului competențelor cognitive și motrice ale acestora. Rezultatele cercetării au fost prezentate în cadrul Consiliului profesoral din Liceul Teoretic „Onisifor Ghibu”, mun. Orhei, Republica Moldovași pot fi utile tuturor cadrelor didactice ce predau în instituțiile de învățământ preuniversitar din țară.

Metodologia și organizarea cercetării.

Din perspectiva psihopedagogică, a cunoaște un copil presupune identificarea notelor dominante ale personalității lui, înțelegerea motivelor care îl determină să reacționeze într-un anumit mod la situațiile cu care se confruntă, prevederea atitudinilor ulterioare și, nu în ultimul rând, anticiparea modului în care se va manifesta și va valorifica influențele educației. Volumul și nivelul cunoștințelor transmise elevilor, numărul și dificultatea sarcinilor propuse pentru formarea deprinderilor, cantitatea și durata efortului în activitățile de instruire la lecții și în afara lor trebuie să fie adaptate posibilităților pe care le au atât la nivelul vârstei, cât și individual [7].

Evaluarea psihopedagogică presupune, pe de o parte, indentificarea intereselor, abilităților, preferințelor copiilor, iar pe de altă parte, se referă la depistarea acelor comportamente disfuncționale care îl împiedică pe copil să-și valorifice resursele la maximum. Acest tip de evaluare trebuie utilizat la toate disciplinele școlare, însă la orele de educație fizică cadrul didactic are mai multe posibilități și libertăți de a o realiza, fiind constituită în baza următoarelor criterii [8]: a) performanța motrice,adică rezultatul la probele de control măsurabile; b) progresul realizat de subiect. Este o formulă de calcul al acestui progres, dar cel mai important este să știm să-l interpretăm și să-l respectăm. Dificultatea constă în aceea că progresul este întotdeauna mai mare la cei cu nivel inițial mai

mic, decât la cei cu nivel inițial mai mare, deci nu ne putem ghida exclusiv după mărimea cifrică sau calitativă a ratei de progres; c) cantitatea și, mai ales, calitatea elementelor însușite în raport cu prevederile programei de specialitate (pentru subsistemele educației fizice și sportului care au o asemenea programă); d) capacitatea subiectului de a pune în practică elementele însușite,adică „capacitatea de generalizare”; e) capacitatea de practicare independentăa exercitiilor fizice de către subiect; f) capacitateasubiectuluide restructurare, asamblare etc., a elementelor însușite; g) nivelul cunoștințelor teoretice, însușite de subiect, privind practicarea exrecițiilor fizice; h) atitudinea subiectului față de educație fizică și sport, concretizată prin frecvența la lecții, participarea la acțiunile competițional-sportive, modul de indeplinire a unor sarcini organizatorice etc.; i) nivelul de dezvoltare fizică al subiectului.Care este cel mai important criteriu? Raspunsul nu poate fi decât unul singur: toate sunt importante în unitatea și interdependența lor.

Scopul cercetării: perfecționarea și argumentarea științifică a utilizării metodelor de evaluare psihopedagogică ca mijloace de formare a motivației elevilor din clasele a VI-a pentru practicarea exercițiului fizic.

Obiectivele cercetării:

1. Studiarea teoriei, a metodologiei și a realizărilor existente cu privire la problema interdependenței evaluării psihopedagogice în cadrul orelor de educație fizică cu motivarea elevului din clasa a VI-a pentru învățare și practicarea sistematică a exercițiului fizic, dezvoltarea fizică, intelectuală și psihică a acestuia.

2.Cercetarea sociologică a elevilor claselor a VI-a cu privire la problema studiată, precum și planificarea, utilizarea la orele de educație fizică a metodelor eficiente de evaluare psihopedagogică la etapa actuală.

3. Argumentarea eficienței impactului modelului experimental de organizare a educației fizice asupra motivației elevilor

claselor a VI-a pentru învățare și practicarea sistematică a exercițiului fizic, precum și a îmbunătățirii semnificative a motricității generale a acestora.

Evaluarea psihopedagogică este orientată spre acordarea de sprijin copilului în dezvoltarea sa. Aceasta nu are scopul de a împărți elevii pe categorii, de a-i eticheta, de a trage concluzii de tipul: ce poate să facă elevul și pentru ce nu este capabil. De asemenea, nu împărțim elevii după niveluri de dezvoltare sau pentru anumite programe instructiv-educative. Scopul este de a acorda sprijin și ajutor copilului în tendința lui de a afla noul, de a se orienta în lumea oamenilor, a lucrurilor, a naturii, de a-și explica unele lucruri despre propria persoană. Rezultatele evaluării în nici un caz nu trebuie să conțină condiții emoționale, de tipul: aici e rău sau aici e bine [8]. Evaluarea se bazează sau reiese din însăși personalitatea elevului:

a) rezultatele evaluării psihopedagogice a elevului se compară numai și numai cu performanțele acestuia însuși, cu succesele și insuccesele lui proprii;

b) este inadmisibil ca ele să fie comparate cu rezultatele evaluării altor elevi sau cu cunoștințele generale și confuze ale cadrului didactic despre mersul obișnuit al dezvoltării independentă cu vârsta, apartenența socială sau alți factori externi.

Deși până în prezent, în instituțiile de învățământ există o abordare greșită că evaluarea psihopedagogică poate fi organizată și desfășurată doar de către psihologul școlar, fiecare cadru didactic, inclusiv profesorul de educație fizică, trebuie să aibă dezvoltate competențe de utilizare eficientă a metodelor de evaluare psihopedagogică, să știe cum să analizeze și interpreteze datele obținute în cadrul consilierii psihopedagogice. Prin intermediul aplicării metodelor evaluării psihopedagogice, elevii vor dispune de mai multe beneficii: vor deveni mai deschiși, mai încrezuți în sine, mai motivați spre autocunoaștere, autodezvoltare, autoperfecționare, iar părinții vor fi informați

cu privire la nivelul de dezvoltare și la aspectele de tip comportamental, cognitiv și emoțional, precum și asupra modalităților de relaționare cu copiii, în funcție de individualitatea fiecăruia, astfel încât aceștia să fie stimulați în direcția dezvoltării propriului potențial.

În literatura de specialitate există o multitudine de metode de cunoaștere psihopedagogică care pot fi utilizate la orele de educație fizică, însă cele mai eficiente metode ce pot fi folosite de cadrele didactice sunt: anamneza, observația, chestionare, scale de evaluare, teste pentru testarea coeficientului de inteligență (matrici progresive Raven), tehnici proiective (testul omulețului, desenul familiei, testul mâinii), evaluarea calității relației de atașament părinte/copil [2]. Putem cunoaște copiii atât în timpul activităților cotidiene, utilizându-se observații implicite și limbajul comun, cât și folosind mijloace științifice, mult mai obiective. Metodele care au stat la baza cercetării noastre au fost următoarele:

Analiza teoretică a literaturii științifico-metodice. În scopul cunoașterii fondului științific de bază din care face parte tema, precum și a datelor noi în continuă dinamică, pe care le furnizează literatura de specialitate, am studiat literatura științifico-metodică pe baza manualelor, a materialelor didactice și metodice, a monografiilor, a articolelor, a referatelor, a tezelor, documentelor de planificare. Generalizarea surselor literare ne-a permis să stabilim actualitatea temei, să clasificăm situația problemei prin prisma opiniilor contemporane asupra diverselor aspecte ale ei, să determinăm căile de organizare a cercetării.

Metoda anchetei. Această metodă a stat la baza culegerii informațiilor relevante pentru selectarea metodelor de învățare, predare și evaluare psihopedagogică. În vederea comparării ideilor și ipotezelor noastre privind tema cercetată, a fost necesar să cunoaștem opiniile elevilor din clasele a VI-a referitoare la organizarea actuală a procesului educațional

în instituție la educația fizică. Astfel, au fost distribuite și prelucrate prin intermediul metodelor statistice 51 de anchete (Tabelul 1),

iar prelucrarea statistică a rezultatelor ne-a oferit date importante privind starea reală a procesului educațional la educația fizică.

Tabelul 1. Anchetă privind evaluarea gradului de satisfacție al elevilor

Citește cu atenție întrebările și bifează doar o variantă de răspuns. Opinia ta contează pentru îmbunătățirea procesului educațional la orele de educație fizică. Mulțumesc pentru colaborare!				
Nr.	Întrebarea	Variante de răspuns		
1	Îți plac lecțiile de educație fizică?	da	uneori	nu
2	Dacă prima lecție e cea de educație fizică, te duci bucuros la școală?	da	uneori	nu
3	Ești bucuros când lecția de educație fizică este anulată?	da	uneori	nu
4	Le vorbești frecvent părinților despre orele de educație fizică?	da	uneori	nu
5	Ai mulți prieteni în clasă?	da	puțini	nu am
6	Dorești să devii profesor de educație fizică după absolvirea liceului?	da	nu știu	nu
7	Cât de atractive sunt lecțiile de educație fizică pentru tine?	foarte mult	mult	puțin
8	Ce consideri că este <u>mai important</u> pentru ca orele de educație fizică să fie atractive?	atitudinea cadrului didactic	implicarea elevilor	selectarea metodelor interactive
Argumentează răspunsul selectat la întrebarea nr. 8:				

Metoda experimentului. Am folosit experimentul de verificare, structurat pe organizarea, dirijarea și desfășurarea în așa fel a activității experimentale, încât în final să existe posibilitatea verificării ipotezelor stabilite inițial, care se pot confirma sau nu. Experimentul pedagogic a fost desfășurat în condițiile Liceului Teoretic „O. Ghibu”, mun. Orhei, în anul școlar 2021-2022, subiecții cercetați fiind elevii din clasele a VI-a A - grupa martor, în număr de 20 elevi (10 fete și 10 băieți) și a VI- a B -grupa experimentală, în număr de 20 elevi (10 fete și 10 băieți). În cadrul experimentului de constatare s-au studiat opiniile respondenților, precum și dezvoltarea fizică, pregătirea motrice a elevilor claselor a VI-a. De asemenea, s-a determinat eficiența orelor de educație fizică prin intermediul metodelor de evaluare psihopedagogică, care facilitează conștientizarea rolului motivării pentru practicarea sistematică a exercițiului fizic și abordarea unui mod sănătos de viață.

Metode și mijloace de studiere dezvoltării fizice și motrice a elevilor. Pentru o reprezentare completă și reală a dezvoltării fizice și motrice a elevilor claselor a VI-a s-au studiat și fundamentat statistic testele necesare, ai căror indicatori caracterizează starea reală a dezvoltării capacităților motrice de bază:

1. *Testele pentru studierea nivelului dezvoltării fizice a elevilor:* testarea taliei și masei corporale a elevilor investigați, precum și a excursiei cutiei toracice (ECT).

2. *Testele pentru studierea dezvoltării motrice a elevilor:* alergarea de suveică 3x10 m; săritura în lungime de pe loc; ridicarea trunchiului din culcat pe spate în 30 sec; flotări din poziția sprijin culcat; aplecarea trunchiului.

Am valorificat și un șir de *metode și mijloace de cunoaștere psihologică a elevilor:*

Observația pedagogică este un proces activ, care presupune interes, atenție, scop, având o bază clar formulată. Observația s-a efectuat cu două scopuri: 1) de a vedea care este situația reală, în general, în predarea educației fizice; 2) de a observa schimbările în

comportamentul și atitudinile elevilor prin utilizarea metodelor psihopedagogice, pentru a putea fi supuse comparației. Rezultatele obținute cu ajutorul observației au un caracter analitic de aceea le-am colaborat cu alte informații, obținute prin alte metode.

Anamneza se constituie pe fondul relatării subiectului cu privire la evenimentele mai importante din biografia sa, referindu-se la tot ceea ce prilejuiește reacții negative sau pozitive în prezent, având o legătură psihologică cauzală cu evenimentele trecute ale biografiei subiectului și modul în care acesta le-a trăit pe plan pozitiv. Totodată, anamneza sondează longitudinal dezvoltarea psihologică, precum și cadrul în care s-a desfășurat, facilitând dezvoltarea cauzelor care au determinat o anumită evoluție sau involuție psihică.

Chestionarul S.C. Analiza stilului de comunicare (Solomon Marcus). Am considerat că informațiile obținute prin intermediul acestui chestionar vor facilita eficientizarea comunicării profesor-elev și elev-elev, deoarece stilul de comunicare este un indicator al modului în care o persoană își structurează lumea relațiilor sociale, precum și un indicator al modului de prelucrare a informațiilor și de

transformare a acestora în fapte de comportament, în judecăți practice, sociale, evaluative etc. Totodată, stilul de comunicare este fundamental determinat de trei elemente: a) *atitudinile persoanei*, ca modalități constante de raportare a acesteia la viața socială, la semenii și la sine; b) *modelele de comunicare învățate* – asertiv, nonasertiv, agresiv (cu varianta sa pasiv-agresivă), manipulator; c) *temperamentul*, ca tip de reactivitate a celulei nervoase. Chestionarul este compus din 60 de afirmații, elevul având sarcina să indice în *Foaia de răspuns*, pentru fiecare afirmație, dacă este adevărată sau falsă în raport cu sine.

Proba este relevantă pentru cele patru stiluri fundamentale de comunicare: *stilul nonasertiv*: 1, 7, 15, 16, 17, 25, 26, 35, 36, 37, 50, 51, 52, 59, 60; *stilul agresiv*: 4, 6, 10, 11, 20, 21, 28, 29, 30, 39, 40, 48, 49, 55, 56; *stilul manipulator*: 3, 5, 9, 12, 13, 19, 22, 31, 32, 41, 42, 46, 47, 54, 57; *stilul asertiv*: 2, 8, 14, 18, 23, 24, 27, 33, 34, 38, 43, 44, 45, 53, 58. Se acordă câte un punct răspunsurilor „Adevărat”. Se însumează punctele pe stiluri de comunicare și se introduc într-un tabel generalizator (Tabelul 2):

Tabelul 2. Rezultatele obținute la Chestionarul S.C.

Total puncte acumulate	Stilul nonasertiv	Stilul agresiv	Stilul manipulator	Stilul asertiv

Stilul la care s-a obținut numărul maxim de puncte indică atitudinea dominantă în comunicare, caracteristicile relativ stabile și previzibile ale comportamentului comunicativ. *Este important ca evaluatorul să țină cont de câteva aspecte:* a) când la două stiluri se obțin punctaje identice, stilul manifestat de comunicare este încă neconturat, dar sunt conturate la nivel subdominant, latent, două atitudini concurente, dintre care una sau alta poate deveni oricând dominantă în funcție de împrejurări; b) când punctajele sunt apropiate la trei-patru stiluri, este vorba de lipsa unui stil

de comunicare, ceea ce indică un comportament comunicativ oscilant, nematurizat, legat de un comportament ambiguu și greu de prevăzut.

Chestionar pentru autocunoașterea reacțiilor în situații critice (autor Roca M.) este un instrument de autocunoaștere a reacțiilor (fugă, atac, manipulare, asertivitate) în diverse situații critice și care îl ajută pe elev să ia singur deciziile pentru care este motivat să obțină succes, pentru care aspiră și perseverează să le îndeplinească, ajutându-l, totodată, să identifice ce tendințe de reacție

predomină în conduitele sale [8]. Chestionarul conține 60 de afirmații, elevul având sarcina să indice, pentru fiecare afirmație, dacă este adevărată sau falsă în raport cu sine. Fiecare dintre afirmații corespunde uneia dintre cele patru atitudini enunțate. Afirmațiile considerate adevărate se cotează cu un punct. Rezultatele se introduc în tabelul generalizator

(Tabelul 3), iar totalul punctelor indică ce tendințe de reacție predomină în conduitele elevului. Se efectuează suma punctelor pe atitudine/tendințe de reacție. Coloana în la care s-a obținut numărul maxim de puncte indică atitudinea dominantă în comportamentul elevului în diferite situații critice.

Tabelul 3. Centralizator la Chestionarul pentru autocunoașterea reacțiilor în situații critice

Atitudine de fugă		Atitudine de atac		Atitudine de manipulare		Atitudine asertivă	
nr.întrebare	răspuns	nr.întrebare	răspuns	nr.întrebare	răspuns	nr.întrebare	răspuns
1		4		3		2	
7		6		5		8	
15		10		9		14	
16		11		12		18	
17		20		13		23	
25		21		19		24	
26		28		22		27	
35		29		31		33	
36		30		32		34	
37		39		41		38	
50		40		42		43	
51		48		46		44	
52		49		47		45	
59		55		54		53	
60		56		57		58	
Total puncte:							

Test de autoapreciere a stimei de sine. Autorii acestui test sunt psihologii români Anton Veronica, Nicoară Maria-Cristina, specialiști cu experiență bogată de activitate în instituții de învățământ. Am considerat că este necesar să-l aplicăm în clasa experimentală, deoarece stima de sine pozitivă este o autoapreciere a potențialului propriu de încredere în sine, care, fiind dezvoltată, îi ajută pe elevi să capete încredere în forțele proprii le formează capacitatea de a lua decizii responsabile, de a face față la solicitările situațiilor de viață. Testul este alcătuit din 30 afirmații, elevul având sarcina să bifeze unul din cele trei variante de răspuns. Interpretarea răspunsurilor presupune suma numărului de bife din coloana 1x3 și acelor din coloana 2

(punctele din coloana 3 nu se iau în calcul pentru totalul stimei de sine). Numărul total de puncte se calculează în felul următor: punctele la coloana 1x3 + punctele la coloana 2 = total punctaj stima de sine. Dacă elevul a acumulat: 70 p. și mai mult – se consideră stimă de sine ridicată; sub 70 p. – stimă de sine scăzută.

Rezultatele cercetării și discuții asupra lor

Pentru cercetarea problemei impactului evaluării psihopedagogice asupra motivației elevilor pentru învățare și practicarea conștientă și sistematică a exercițiului fizic, s-a considerat important, odată cu formarea opiniei din experiența proprie, să cunoaștem opiniile elevilor implicați în experimentul

pedagogic prin organizarea cercetării sociologice la nivelul elevilor claselor a VI-a A și B din Liceul Teoretic „O. Ghibu”, mun. Orhei. Ancheta este anonimă, elaborată de către noi și include 8 întrebări cu 24 variante de răspuns. În total, au fost repartizate, completate și prelucrate statistic 51 de anchete. Răspunsurile obținute, cu specific comun și concret, ne-au permis să ne formăm, în general, o părere consultativă despre gradul de satisfacție al elevilor privind organizarea lecțiilor de educație fizică în învățământul gimnazial. Astfel, fiecare răspuns a fost analizat și interpretat de noi din punctul de vedere al relației cauză-efect.

În Figura 2 sunt reflectate opiniile elevilor la întrebarea: *Îți plac lecțiile de*

educație fizică? Cota elevilor care au oferit un răspuns afirmativ a constituit 62%. În același timp, peste 1/3 sau, mai exact, 38% dintre respondenți au menționat variantele „nu” (4%) și „uneori” (34%), această cotă fiind, în opinia noastră, destul de mare. În ceea ce privește aprecierea, au apărut dubii (la 38% dintre elevi, respectiv 2% și 22%, nu le plac orele de educație fizică), fapt fundamentat pe realitatea socială existentă, precum și pe dotarea nesatisfăcătoare a sălilor de sport. Suntem de părere că acest nivel al opiniilor este mai veridic și, pornind de la diversitatea opiniilor elevilor, fundamentate pe realitatea organizațională și socială obiectivă a învățământului gimnazial, orele de educație fizică nu sunt atractive pentru ei.

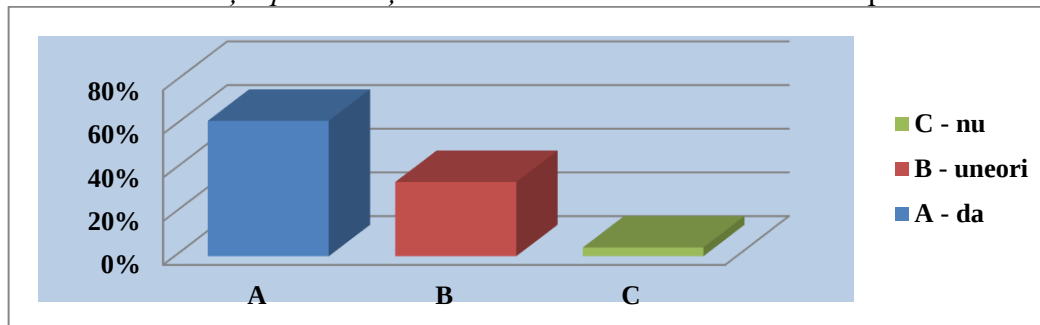


Fig. 2. Opiniile respondenților referitor la faptul dacă le plac orele de educație fizică

În Figura 3 sunt reprezentate grafic opiniile elevilor la întrebarea: „Dacă prima

lecție e cea de educație fizică, te duci bucuros la școală?”

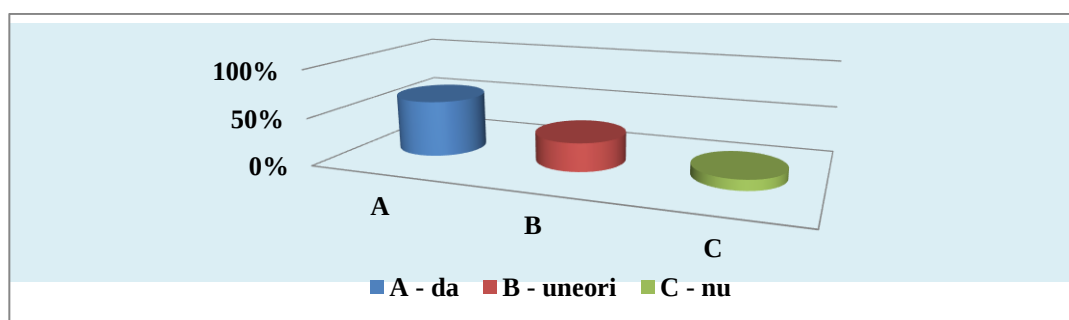


Fig. 3. Opiniile elevilor privind dorința de a merge la școală dacă prima lecție e educația fizică

Analizând datele, observăm faptul că în marea majoritate a elevilor, 59%, se duc bucuroși la orele de educație fizică, indiferent a câta este în orar, ceea ce reflectă o atitudine satisfăcătoare față de această disciplină. Totodată, 30% dintre elevii chestionați au

menționat că doar uneori o fac din plăcere. Totuși mai grav este faptul că sunt și elevi care nu au atracție față de disciplina dată (10%).

La întrebarea: „Ești bucuros când lecția de educație fizică este anulată?”, tocmai 32% dintre elevi au selectat răspunsul „da”, 40% -

„uneori” și doar 26% - „nu”, ceea ce reflectă o atitudine nesatisfăcătoare față de această disciplină. La varianta „nu” cota răspunsurilor băieților este mai mare (19,60%) decât cea a fetelor (6,40%).

Fiind întrebați dacă, *le vorbesc frecvent părinților despre orele de educație fizică?*, răspunsurile s-au repartizat astfel (Figura 4): „da” – 36%; „uneori” – 30%; „nu” – 34%. În opinia noastră, o astfel de atitudine a elevilor față de ora de educație fizică denotă prezența

problemelor în organizarea și desfășurarea acesteia. Este totuși îmbucurător faptul că 36% din respondenți afirmă că discută frecvent cu părinții despre orele de educație fizică și că 30% discută uneori. Cu toate acestea, este alarmant faptul că 34% (categoria răspunsului „nu”) nu vorbesc cu părinții despre școală, despre orele de educație fizică, deși la această vârstă elevii sunt deschiși și le place să discute despre lucruri serioase.

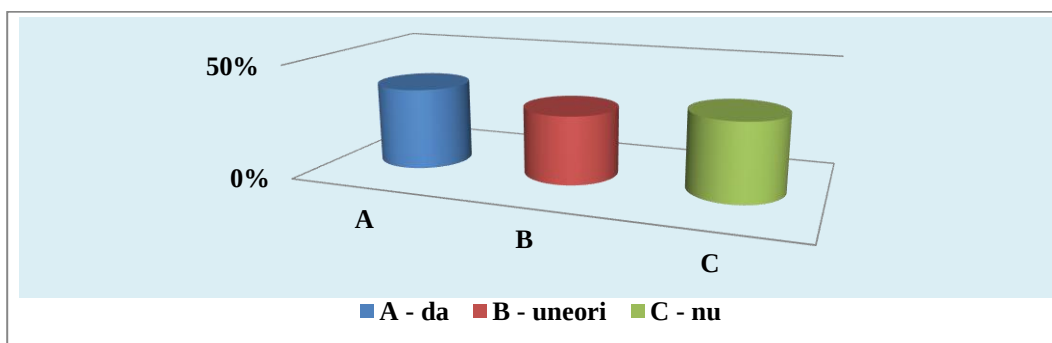


Fig.4. Opiniile respondenților referitor la faptul dacă le comunică frecvent părinților despre orele de educație fizică

Presupunem că opiniile acestora sunt fundamentate pe nivelul nesatisfăcător al educației fizice din instituția lor. Mai mult ca atât, presupunem că în această categorie de elevi, posibil, au fost și din acei care, în baza experienței educaționale proprii din clasele anterioare, și-au format o impresie negativă despre educația fizică și au păstrat-o până în prezent.

La întrebarea „*Ai mulți prieteni în clasă?*”, peste 72% dintre elevi au prezentat răspunsuri afirmative (Figura 5), totuși 27%

dintre ei au specificat că aceștia sunt puțini, iar circa 1% - că nu au prieteni. Cea mai dificilă situație e specifică fetelor. Astfel, 34,62% dintre ele au menționat că au puțini prieteni, tot ele afirmând că mai greu își fac prieteni. Din aceste rezultate conchidem că băieții reușesc să-și facă mai mulți prieteni în cadrul clasei, comparativ cu fetele, ceea ce este un factor pozitiv în creșterea motivației privind frecventarea lecțiilor, inclusiv a celor de educație fizică.

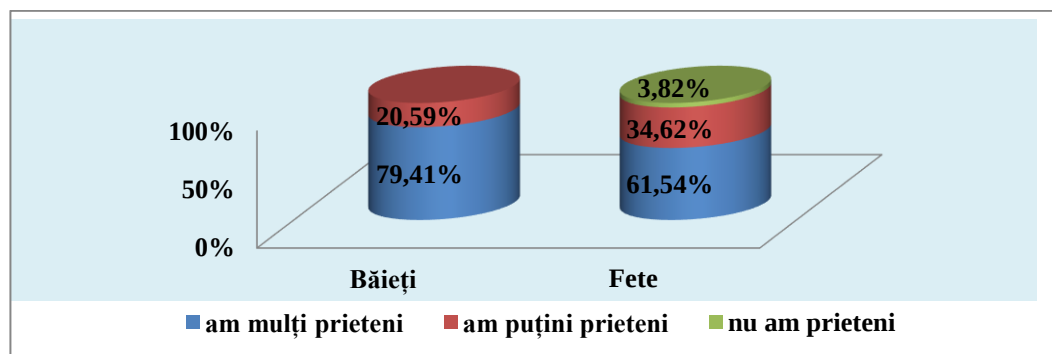


Fig. 5. Răspunsurile elevilor referitor la numărul de prieteni din clasă în care învață

În Figura 6 sunt reprezentate grafic răspunsurile elevilor la întrebarea „Dorești să devii profesor de educație fizică după absolvirea liceului?” Subiecții au oferit astfel de răspunsuri: „nu” – 73,73%, „nu știu” – 16,67%, „da” – 10%. Din analiza comparativă a răspunsurilor, am stabilit că marea majoritate

a fetelor anchetate își respectă profesorul, dar nu doresc să îmbrățișeze această profesie, cota acestora constituind 80,77%, cota băieților fiind doar de 67,70%. Cota băieților și a fetelor ce au oferit la această întrebare răspunsuri îndoielnice „nu știu” este diferită, constituind, respectiv, 14,65% și 19,23%.

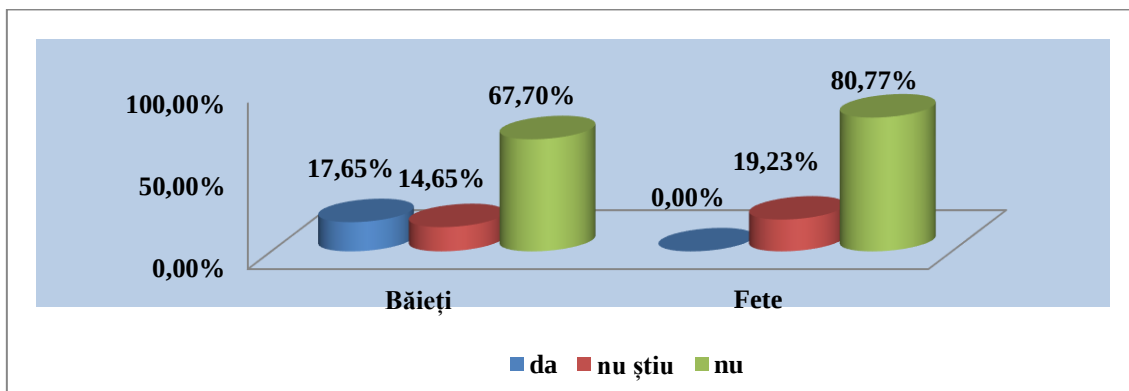


Fig. 6. Opiniile elevilor privind dorința de a deveni profesori de educație fizică

La întrebarea: „Cât de atractive sunt lecțiile de educație fizică pentru tine?”, opiniile respondenților s-au raportat 50:50. Respectiv, 49% dintre cei chestionați au

răspuns că orele sunt atractive și foarte atractive, în comparație cu 51% care apreciază că orele sunt puțin atractive. Situația exactă a răspunsurilor este reprezentată în Figura 7.

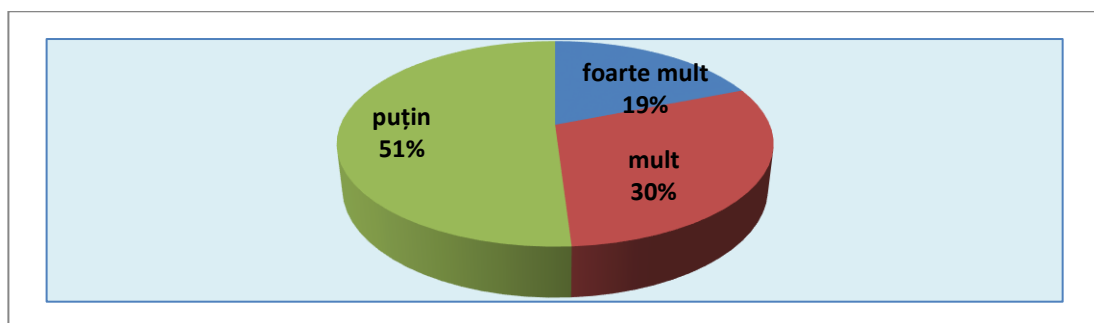


Fig. 7. Opiniile respondenților referitor la atractivitatea orelor de educație fizică

Răspunsurile la întrebarea: „Ce considerați că este mai important pentru ca orele de educație fizică să fie atractive?” sunt reprezentate în Figura 8. Marea majoritate, 67% dintre elevi, consideră că un factor important ce contribuie la perceperea orelor ca fiind atractive este selectarea minuțioasă a

metodelor interactive; 23% - implicarea activă a elevilor la ore. Totuși 10% dintre respondenți au menționat că pentru sporirea atractivității orelor de educație fizică și motivarea elevilor pentru învățare este necesar ca unii profesori să-și schimbe atitudinea față de responsabilitățile lor.

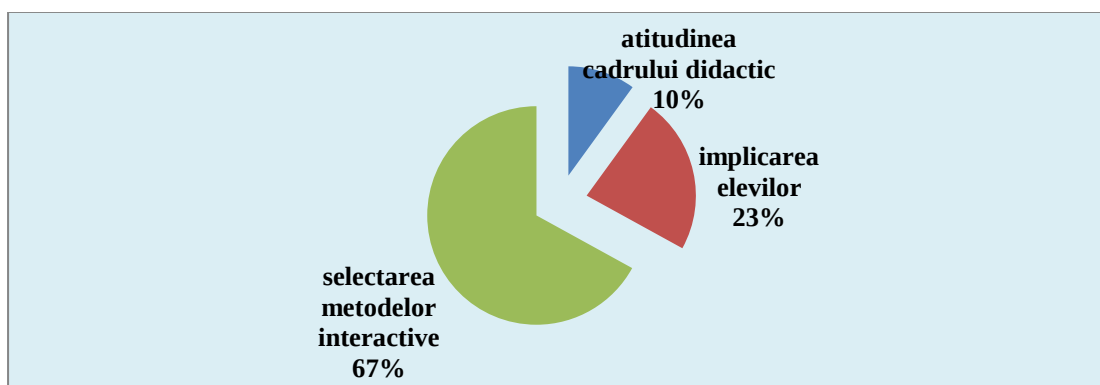


Fig. 8. Opiniile elevilor referitor la factorii ce contribuie la perceperea orelor ca fiind atractive

Analiza detaliată a structurii răspunsurilor elevilor la anchetă a pus în valoare principalii factori care influențează motivația fetelor și a băieților, printre care se enumeră: atitudinea deja creată față de această disciplină pe parcursul anilor de studii, relațiile de prietenie cu colegii, relațiile profesor-elev, respectul față de cadrul didactic etc. În acest context, în baza constatărilor menționate, s-a elaborat *Modelul intercorelării educație fizică – evaluare psihopedagogică*, cu includerea în programa la educația fizică, pentru clasa a VI-a (grupa experimentală) a unor diverse metode de evaluare psihopedagogică, care pot oferi elevilor emoții pozitive și posibilitatea de afirmare personală, posibilitatea de a deveni mai deschiși, mai receptivi, mai motivați spre autocunoaștere, de a se încadra mai activ la ore și în diferite activități școlare etc. Astfel, utilizarea metodelor și mijloacelor de cunoaștere psihologică a băieților și fetelor din grupa experimentală, în decursul unui an școlar, a demonstrat că, în comparație cu abordările tradiționale în organizarea educației fizice, acești elevi obțin o dezvoltare motrice conform vârstei suficientă și o motivație temeinică pentru activitatea motrice pe un fundal emoțional înalt.

Analiza statistică comparativă a indicatorilor motrice finali ai grupelor experimentală și martor a demonstrat un avantaj semnificativ și absolut atât al băieților, cât și al fetelor din grupa experimentală față de colegii din grupa martor ($P < 0,05$), deși la evaluarea inițială nu s-au observat deosebiri

semnificative ($P > 0,05$). În același timp, dinamica rezultatelor experimentului anual a arătat o dezvoltare motrice semnificativă și importantă a fetelor din grupa experimentală spre finele anului ($P < 0,01-0,001$), totodată, obținând un rezultat mai bun decât al băieților din aceeași grupă în dezvoltarea capacităților de forță-viteză (testul *săritura în lungime de pe loc*) ($P < 0,001$). La organizarea tradițională a lecțiilor de educație fizică, este dificil să se asigure în măsură suficientă cunoașterea psihologică a fiecărui elev și acest lucru se răsfrânge asupra motivației acestora pentru învățare și practicare sistematică a exercițiului fizic.

Concluzii:

1. Conform studiului efectuat asupra literaturii de specialitate, se poate deduce faptul că una dintre condițiile de bază ale unei predări eficiente este cunoașterea și înțelegerea modului în care percep, gândesc și își reprezintă realitatea elevii de diferite vârste.

2. Prin chestionarea elevilor claselor a VI-a, la început de an școlar, s-a stabilit că printre aceștia nu există persoane cu o motivație puternică privind frecventarea lecțiilor de educație fizică. Analiza detaliată a structurii răspunsurilor elevilor la anchetă a pus în valoare principalii factori care influențează motivația fetelor și băieților, printre care se enumeră: atitudinea deja creată față de această disciplină pe parcursul anilor de studii, relațiile de prietenie cu colegii, relațiile profesor-elev, respectul față de cadrul didactic etc.

3. În baza constatărilor menționate, s-a elaborat *Modelul intercorelării educației fizică – evaluare psihopedagogică*, cu includerea în programa experimentală la educația fizică pentru clasa a VI-a a diferitor metode de evaluare psihopedagogică, care pot oferi elevilor emoții pozitive și posibilitatea de afirmare personală, posibilitatea de a deveni mai deschiși, mai receptivi, mai bine motivați spre autocunoaștere, de a se încadra mai activ la ore și în diferite activități școlare etc.

4. Observările asupra activității motrice, în timpul orelor, a băieților și fetelor claselor a VI-a din grupele experimentale a arătat că, la organizarea tradițională a educației fizice (grupa martor), nivelul pregătirii motrice s-a îmbunătățit la sfârșitul experimentului, însă îmbunătățirea a fost nesemnificativă ($P > 0,05$), pe când în grupa experimentală (băieți și fete), s-a constatat că, prin intermediul programei experimentale implementate, elevii și-au îmbunătățit rezultatele la toate testele ce caracterizează nivelul de dezvoltare a capacităților de viteză-forță și coordonare. Între rezultatele inițiale și finale s-au atestat creșteri pozitive semnificative ale dezvoltării motrice a elevilor ($P < 0,05-0,01$). Totodată, s-a

atestat o atitudine conștientă și responsabilă pentru practicarea exercițiului fizic nu doar la lecții, dar și în afara acestora.

5. Dat fiind faptul că la organizarea tradițională a procesului educațional la educația fizică nu poate să se asigure în măsură suficientă cunoașterea psihologică a fiecărui elev, acest lucru se răsfrânge și asupra motivației acestora pentru învățare. Astfel, în grupele martor, la testele psihologice, s-a constatat o ușoară îmbunătățire la finele experimentului, nesemnificativă statistic ($P > 0,05$), pe când băieții și fetele din grupa experimentală, prin intermediul metodelor eficiente de evaluare psihopedagogică în cadrul lecției de educație fizică au obținut o creștere substanțială și credibilă ($P < 0,05-0,01$). Aceste rezultate au contribuit la motivația puternică a elevilor pentru învățare, îmbunătățirea stilului de comunicare cu circa 60% și a manifestării asertive în diverse situații critice cu circa 50%. Totodată, elevii obțin o îmbunătățire semnificativă a motricității generale, capătă încredere în forțele proprii și și formează capacitatea de a lua decizii responsabile, de a face față la solicitările situațiilor de viață.

Referințe bibliografice:

1. ARSENE, I. (2019). Lecția de educație fizică, activități extrașcolare, motivație pentru un stil de viață sănătos. În: *Perspectivile și problemele integrării în spațiul european al cercetării și educației*, Volumul VI, Partea 2. Cahul: p. 54-57.
2. BUFTEA, V., BRANIȘTE, GH., GROSU, V. (2014). Din arsenalul metodelor de predare și instruire a exercițiilor fizice (partea – II). În: *Teoria și arta educației fizice în școală*. Nr. 1, p.38-41.
3. CHIȘ, V. (2002). *Provocările pedagogiei contemporane*. Cluj-Napoca: Presa Universitară Clujeană. 221 p.
4. DELIPOVICI, I. (2020). Gradul de satisfacție a adolescenților față de lecțiile de educație fizică desfășurate prin metoda jocului și competiției. În: „*Sport. Olimpism. Sănătate*”, ediția a V-a. Chișinău.
5. DRAGNEA, A. coord. (2006). *Educație fizică și sport: teorie și didactică*. București: Fest. 230 p.
6. EPURAN, M. (coord). (2008). Psihologia sportului de performanță. În: *Teorie și practică*. Ed. 2-a rev. București: Ed. FEST. 467 p. p. 137.
7. GONCEARUC, S., SECRIERU, I. (2011). *Psihologia generală. Ciclu de prelegeri*. UTM. Chișinău: 2011. 160 p.
8. PLATON, C. (2015). *Repere psihopedagogice ale evaluării în învățământ*. Chișinău. 189 p.
9. POPENCI, Șt., FARTUȘNIC C. (2009). *Motivația pentru învățare. De ce ar trebui să le pese copiilor de ea și ce putem face pentru asta*. București: DPH. 143 p.
10. ȘVEȚ, N., ARSENI, I. (2020). Studiu privind atractivitatea lecțiilor de educație fizică pentru elevii din ciclul gimnazial. În: *Buletinul Științific al Universității de Stat „B.P. Hasdeu”*. Cahul: *Seria Științe Umanistice*, 1(11). p. 187.