

MOTIVAȚIA STUDENȚILOR-PÎRGHIE IMORTANTĂ ÎN PRACTICAREA EXERCIȚIILOR FIZICE

Vladislav PRODAN, lector universitar,
Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți, R. Moldova

Abstract: Physical education seen as part of general education schools of all levels, must meet the general needs of young people: maintaining optimal health, promoting physical development harmonious, improving capacity motive Training usually habit of practicing independent and systematic physical exercises the harmonious development of personality. By participating in physical education class, students should acquire minimum skills luggage and motor skills useful in everyday life. If enhances motivation and oritentează person to activity, it is also one of the determinants of achievements, which ensures a higher or lower level, marking the trend toward individual goals. In general, any act of conduct occurs based on reason. Motivation is a complex phenomenon, each of us having a few reasons for the actions we take.

Educația fizică percepută ca parte a educației generale în școlile de toate gradele, trebuie să răspundă nevoilor generale ale tinerilor: menținerea unei stări optime de sănătate, favorizarea dezvoltării fizice armonioase, ameliorarea capacității motrice generale, formarea obișnuinței de practicare independentă și sistematică a exercițiilor fizice, dezvoltarea armonioasă a personalității. Se pare că ultimele generații de studenți sunt din ce în ce mai puțin interesate de activitatea de educație fizică, cuprinsă în programa școlară. Privim cu mirare cum, tot mai mulți sunt cei care, refuză orice formă de mișcare pe care le-o putem oferi: baschet, volei, gimnastică, atletism, fotbal etc. Încercând să aflăm cum s-a ajuns la această situație, constatăm că, un foarte mare procent dintre studenții noștri nu au practicat educația fizică în liceu (unii nici în școala generală), puțini dintre ei pe motive reale de sănătate, mulți din comoditate sau din convingerea părinților ca, așa au mai mult timp de pregătire a materiei pentru bacalaureat și admitere la facultate [4].

Devine din ce în ce mai dificil să explici studenților faptul ca, orice organism este exact ca și un mecanism care, dacă nu este pus zilnic în mișcare, ruginește. Iar dacă la orice mecanism se pot înlocui piesele defecte, la organismul uman este mai puțin posibil ori imposibil acest lucru. Cu atât mai mult cu cât, nici mediul înconjurător, nici aerul poluat pe care îl respirăm, nici fumul țigărilor pe care îl tragem în piept (activ sau pasiv), nici stresul cotidian, nu ne favorizează în traiul de zi cu zi.

În plus, ultimele generații s-au dovedit a avea tot mai multe deficiențe fizice, în special ale coloanei vertebrale, tocmai din lipsa practicării exercițiului fizic, tinerii pierzând foarte mult timp în fața calculatorului, televizorului, unde stau în poziții total incorecte. La aceeași indivizi

observăm instalarea unei comodități, care este tot o urmare a modului de viață, care le oferă nenumărate facilități care micșorează masiv efortul fizic ce ar fi trebuit depus în absența lor [2].

Din păcate, tot din pricina aceleiași comodități, activități simple, și obligatorii din punct de vedere igienic, cum ar fi spălatul întregului corp sau schimbarea echipamentului transpirat cu unul curat, după practicarea exercițiilor fizice, sunt din ce în ce mai rare. Privim cu uimire la aceste transformări ale ultimelor generații, dar nu ne gândim întotdeauna foarte serios la ceea ce avem de făcut pentru a încerca să schimbăm ceva acum, cât încă mai este posibil [5]. Mai ales că ne putem prevala de faptul că multe dintre vedetele și persoanele publice pe care tinerii noștri le admiră, prezintă tot felul de programe cu diferite forme de practicare a exercițiilor fizice de exemplu fitness, , programe care le ajută să își păstreze o formă fizică demnă de invidiat.

Prin participarea la ora de educație fizică, studenții ar trebui să își însușească un bagaj minim de priceperi și deprinderi motrice, utile în viața de zi cu zi. Astfel, revine profesorului de educație fizică sarcina de a explica studentului de ce este necesar să participe la ore și, de a-l motiva în această direcție. Actele conduitei umane nu se produc mecanic, ele sunt cauze care acționând din interior, au capacitatea să determine, să organizeze, să regleze acțiunile individului. Întotdeauna există un minim de condiție internă cu rol dinamizator și direcționat [1]. Dacă motivația dinamizează și orientează persoana spre activitate, ea constituie și unul dintre factorii determinanți ai realizărilor, cărora le asigurăm un nivel mai înalt sau mai scăzut, marcând tendința persoanei spre atingerea scopurilor. În general, orice act de conduită se produce având la bază un motiv. Motivația este un fenomen complex, fiecare dintre noi având câteva motive pentru acțiunile pe care le întreprindem. Multiplele definiții formulate de diverși specialiști psihologi nu au condus la o definiție univoca și uniformă a fenomenului psihic [7]. Astfel, după Steers și Porter ea este aceea ce energizează, direcționează și susține un comportament; după Zlate, motivația este o pârghie importantă în procesul autoreglării individului o forță motrică a întregii dezvoltări psihice și umane [6].

Vorbim despre axa extrinsecă – intrinsecă a motivației (Care vine din afară, care nu provine din esența lucrurilor./ Care constituie partea lăuntrică, proprie și esențială a unui lucru; care există prin sine însuși). Astfel, motivația intrinsecă presupune ansamblul recompenselor interne ale unui individ ce-l determină să acționeze într-un anumit fel datorită propriilor interese și plăceri. Ea susține comportamentul printr-un scop de lungă durată. E vorba de pasiunea pentru un anumit domeniu sau activitate. Motivația extrinsecă este ghidată de pedeapsa sau recompensa primită în urma acțiunii. La dispariția recompensei sau a pedepsei, acțiunea se va întrerupe [3].

În viața de zi cu zi, aceste două se întrepătrund, în sensul că suntem ghidați atât de motive extrinseci, cât și intrinseci. În cazul nostru de exemplu, studenții pot veni la orele de educație fizică atât pentru dorința lor de a face sport dar și pentru aspectul prezențelor și creditelor. Personal, în urma observării atente a studenților cu care lucrez, am ajuns la concluzia ca motivarea de a se păstra în formă are cea mai mare influență asupra psihicului lor. Psihologul Phil Cambell, susține că acest lucru este posibil numai dacă reușești să găsești cele mai eficiente programe care să poată menține viu interesul celor care participă la orele de educație fizică. Am constatat că, ultimele generații de studenți, au devenit foarte agresivi, atât în modul de a se îmbrăca, cât și de a vorbi, de a se comporta indiferent cu cine este în preajma lor. Ca urmare, se pare ca programele de tae-boo le trezesc interesul, chiar dacă la început li se par complicate și obositoare. Sigur că este necesar să li se explice de la început că vor trece prin mai multe faze, la început cu exerciții mai simple, mai ușor de executat, apoi mai grele, că vor face febra musculară și că le va trebui multă ambiție să treacă peste acest moment neplăcut, destul de dureros uneori, că va fi necesar să tragă de ei. Este foarte important aici actul de conștientizare a faptului că, exercițiul fizic are efecte numai atunci când îl practici continuu, sistematic, nu cu întreruperi și renunțări.

În concluzie, participând la lecțiile de educație fizică, studenții pot obține o formă fizică bună, dar, totodată, observând efectele pozitive ale efortului pe care îl depun la ore, va crește stima față de sine și va exista motivarea de a continua pe termen lung. Categorie, prin folosirea unei strategii bine puse la punct de stimulare a motivației, se pot obține rezultate foarte bune la studenții noștri.

Referințe bibliografice:

1. BURCHEL, L. *Psihologia activităților corporale*. Sibiu: Alma-Mater, 2003. 214 p. ISBN 973-745-027-2
2. BURCHEL, L. *Psihologia Sportului*. Sibiu: Alma-Mater, 2004. 231p. ISBN 973-651-928-7
3. COSMOVICI, A. *Psihologia generală*. Iași: Polirom, 1996. 215 p. ISBN: 973-9248-27-6
4. HOLDEVICI, I. *Compendiu de psihologie pentru antrenori*. București: Sport-Turism, 1980. 125 p. ISBN 978-973-594-960-0
5. HORGHIDAN, V. *Psihologia normală și patologică*. București: Globus, 2001. 100 p. ISBN 973-49-0109-5
6. PELLETIER, L. *Journal of Sport Exercise Psychology*, nr. 17, p. 35-53, 1995.
7. SĂLĂVĂSTRU, D. *Psihologia educației*. Iași: Polirom, 2004. 288 p. ISBN: 973-681-553-6