

ROLUL MOTIVAȚIEI ÎN ATINGEREA OBIECTIVELOR EDUCAȚIEI FIZICE ȘCOLARE

*Opreșcu Daniel Dragoș, doctorand
UPS „Ion Creangă” din Chișinău*

CZU: 796.012.061:159.9

Abstract

Motivation (or lack thereof) is the foundation of any human action or inaction. However, its explanation and the exact identification of the activation mechanisms is still on the table, although psychology, but also other related sciences, have tried and are still trying to investigate this area of human existence. Physical activity is intrinsically linked to motivation, but it is not found at the same level, in all individuals, in any moment. In order to achieve performance, in general and in the field of physical education, in particular, any additional information regarding motivation is valuable. Equally beneficial for the physical education teacher can be a summary of the most important theories of motivation that are explained from different perspectives.

Key-words: motivation, Physical Education, motivational optimum, optimal operating area, function.

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 (Jocurile olimpice), pentru a arăta cât de mult pot fi extinse limitele corpului uman.

Epoca modernă și contemporană 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.

Astfel, în Germania, bazele au fost puse la sfârșitul secolului XVIII, începutul secolului XIX, de către F. L. Jahn, în a cărei concepție, gimnastica avea un caracter popular, dar și unul educativ și moral. Munca lui Jahn a fost continuată de către A. Spiess, a cărei 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 pe plan fizic, cât și pe plan intelectual.

În Franța, începutul secolului XIX 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.

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

În țara noastră, remarcăm hrisovul lui Alexandru Ipsilanti din anul 1776, în care sunt specificații referitoare la practicarea exercițiilor fizice în școală, pe tot parcursul săptămânii, timp de o oră zilnic.

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, studiile au arătat creșterea 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 [1, p. 11], care evidențiază aspectele comune identificate între joc și sport, accentuând legătura făcută între cele două zone prin spiritul ludic.

Nu putem să trecem cu vederea și conexiunea dintre actul mișcării și artă, drumul de la mișcare la frumos nefiind astăzi contestat de nimeni, când vedem că dansul în diferite forme transmite cea mai pură emoție și mesajul cel mai expresiv.

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.

Trecând dincolo de aceste considerente, teoria a arătat că educația fizică practică în context școlar, după un plan stabilit dinainte și urmărindu-se finalitățile așteptate, îndeplinește o serie de funcții:

1. *Funcția de optimizare a potențialului biologic*, dat fiind că mișcarea practică în conformitate cu regulile stabilite în mod științific, produce îmbunătățiri ale activității cardiace, conduce la creșterea potențialului cerebral de activitate, poate corecta anumite carențe de postură și poate completa în mod adecvat aspectul fizic printr-o dezvoltare fizică armonioasă.

2. *Funcția de perfecționare a capacității motrice*, cu aport semnificativ la motivația subiectului de a evolua liber în cadrul activităților fizice, de a gestiona eficient efortul fizic, având echilibru și o bună coordonare a mișcărilor, agilitate, viteză și forță musculară.

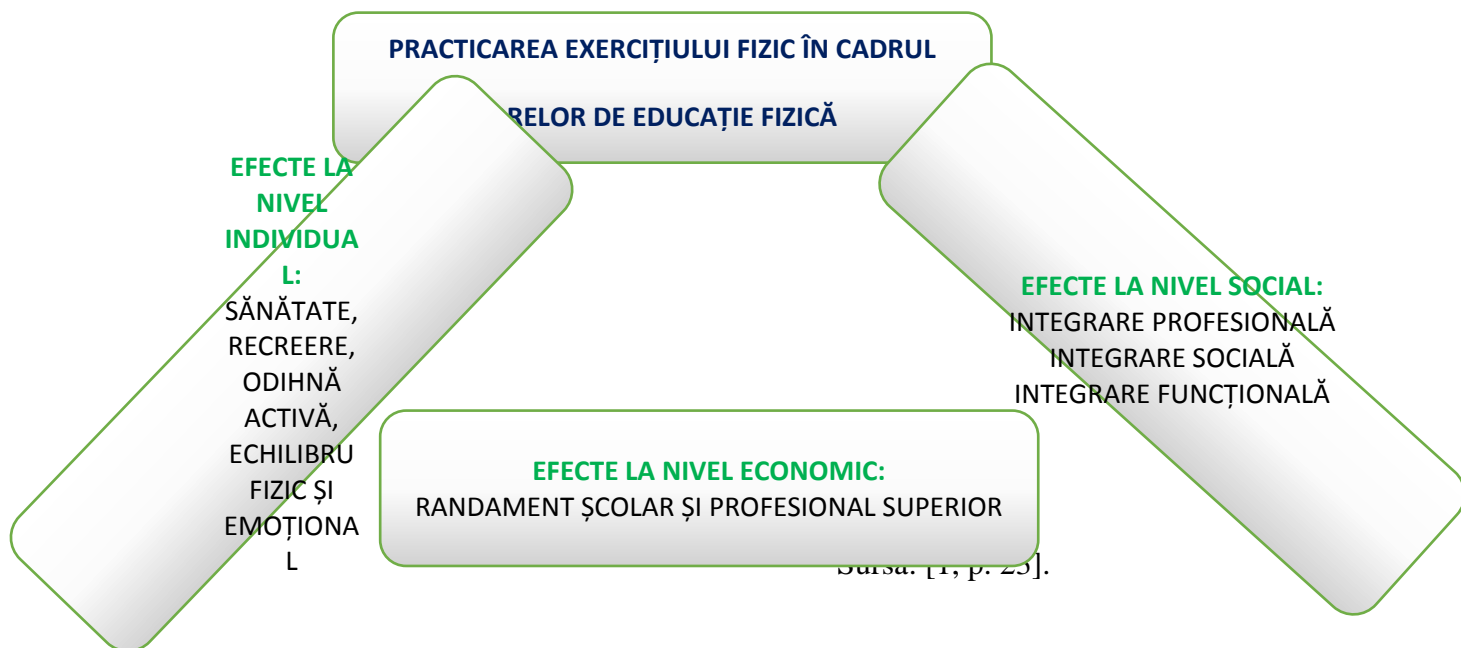
3. *Funcția psihosocială*, este funcția care vizează formarea competențelor de ordin motric, biologic, funcțional, psihic și moral [1, p. 20], cu impact major asupra capacităților cognitive, incluzând aici gândirea, atenția, memoria. Este de asemenea evident că practicarea mișcării și a exercițiilor în echipă stimulează creativitatea și capacitatea de a rezolva probleme, spiritul de înțajutorare, orientarea în spațiu și deschiderea spre inițierea și întreținerea unor relații interumane de bună calitate.

4. *Funcția culturală*, care vizează ceea ce se numește îndeobște estetica funcțională a corpului uman, îmbinând crearea unor mișcări aflate în perfectă armonie cu execuția acestora, ce include și nota personală a sportivului, dându-i o mai mare forță de a transmite frumosul într-o altă formă și conferindu-i o clară dimensiune artistică

5. *Funcția economică*, se referă la faptul că individul dezvoltat armonios, atât fizic, cât și din punct de vedere cognitiv, afectiv, moral, se va insera cu succes în societate, va putea desfășura cu succes activitatea sa profesională, justificând costurile pe care societatea le-a făcut în vederea asigurării educației sale.

Așa cum s-a arătat anterior, deși beneficiile generate de practicarea exercițiului fizic, atât în cadru organizat (școala împreună cu un sistem de legități, metode, mijloace specifice și rezultate așteptate), cât și individual, sunt multiple și larg acceptate în cercurile științifice, există

astăzi o evidentă lipsă de motivație, mai ales în context școlar și o orientare clară spre activitățile statice, sedentare, care nu expun individul condițiilor în care să își exploreze și să-și cunoască limitele personale, eventualele înclinații înspre o anumite ramură sportivă, spre stimularea competitivității, lipsindu-l de satisfacțiile pe care educația fizică le poate furniza și, bineînțeles, lipsindu-l și de efectele pozitive enunțate anterior.



În educația fizică și în sport, specialiștii consideră că din teoria lui H. A. Murray, care descrie comportamentele umane din prisma a trei cauze principale, nevoia de realizare se află la baza motivației practicării exercițiului fizic și atingerii performanței în acest domeniu.

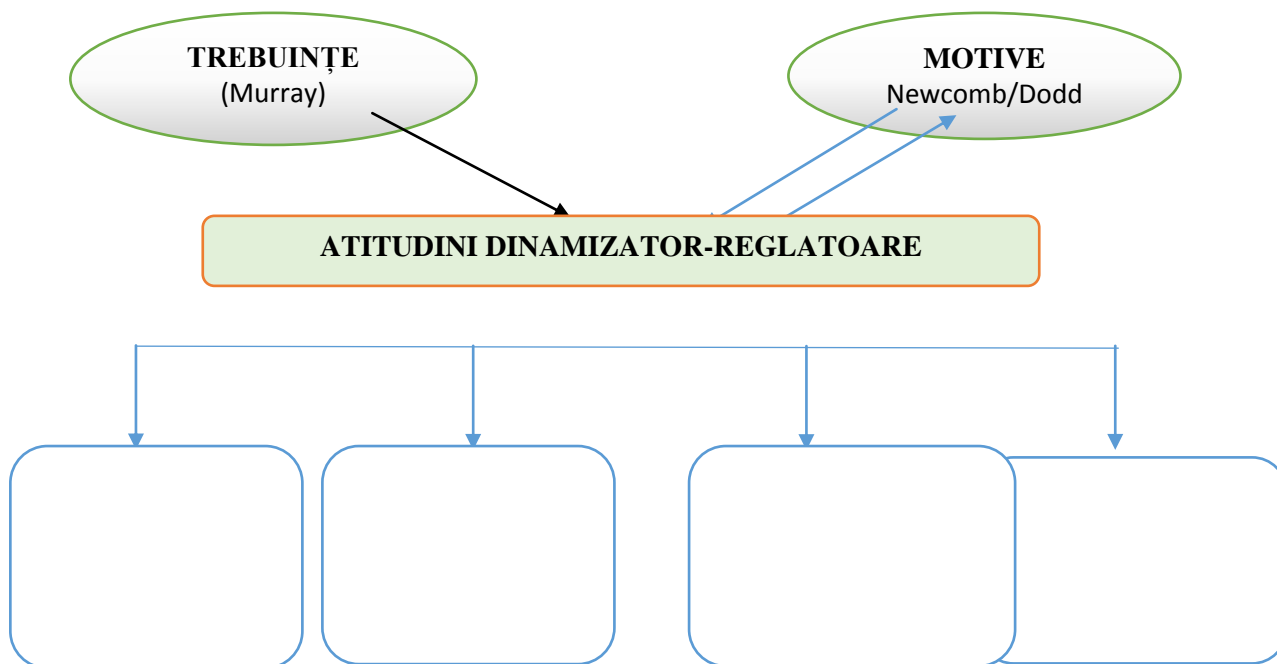


Fig. 1.5 Relațiile dintre trebuințe și motive

Sursa: [2, p. 137].

Totuși, mecanismele motivaționale nu sunt atât de simple, motivația fiind factorul care asigură nivelul energetic, capacitatea volitivă și tendința individului de a-și orienta eforturile înspre îmbunătățirea capacităților personale de a înregistra niveluri înalte de măiestrie.

Motivația rămâne mecanismul pe baza căruia individul face alegeri personale, își orientează comportamentele și își asumă anumite atitudini, astfel că nivelul activării motivației este o condiție necesară pentru atingerea celui mai ridicat nivel al performanței [2, p. 141].

Activarea se reflectă atât în zona psihologică, crescând nivelul atenției, al concentrării, cât și în cea fiziologică, prin creșterea ritmului cardiac și a presiunii sanguine, schimbarea frecvenței respirației, toate acestea ducând la o senzație de energie, dorință de acțiune și mobilizare generală a organismului.

În educația fizică activarea este elementul care determină individul să acționeze, dat fiind că performanța nu poate fi atinsă altfel decât prin acțiune fizică, adică prin executarea exercițiului, a mișcării sau a unei succesiuni de mișcări, într-o ordine stabilită anterior (gimnastică, dans).

Teoriile motivației însă arată că există un *optimum motivațional*, o zonă a *energiei optime*, stare influențată de complexitatea sarcinii, de nivelul deprinderilor necesare executării acesteia, precum și de importanța recompensei.

Dezvoltată inițial de psihologii Robert M. Yerkes și John Dillingham Dodson, legea care le poartă numele (legea Yerkes-Dodson) arată că nivelul performanței crește în strânsă dependență de nivelul de excitație fiziologică sau mentală, dar până la un punct. Când gradul de excitație devine prea ridicat, performanța scade. Acest proces poate fi ilustrat și grafic, curba având formă de clopot, care arată creșterea performanței, apoi scăderea ei, la niveluri prea ridicate ale gradului de excitație.

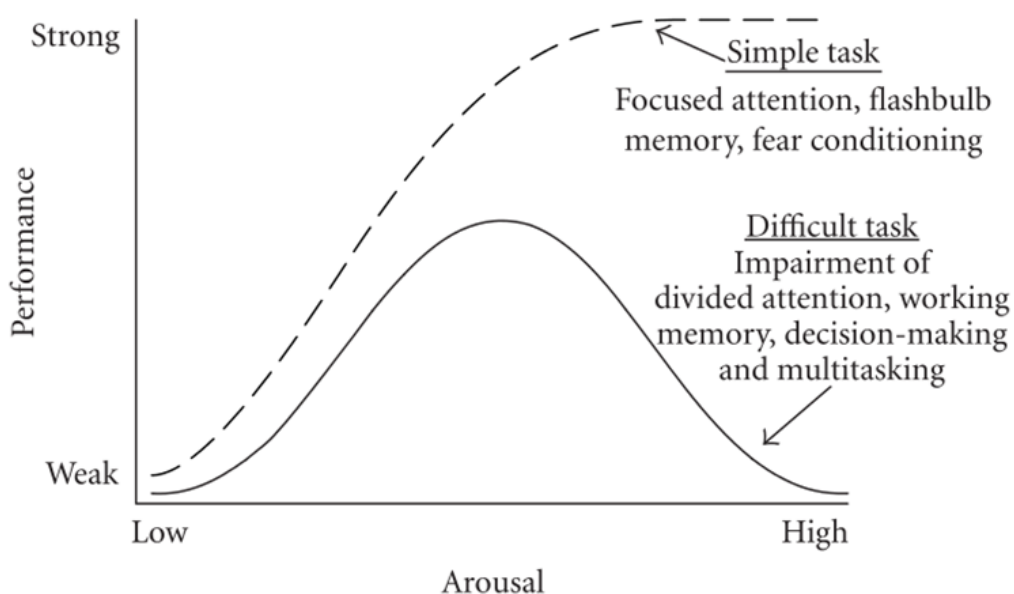


Fig. 1.2. Legea Yerkes-Dodson

(Sursa: [8]).

Cercetările au relevat că nivelul de motivare optim pentru atingerea performanței diferă de la sarcină la sarcină; există cazuri în care sarcini dificile, care cer un efort intelectual destul de consistent, necesită un nivel al motivației mai scăzut, în vederea facilitării concentrării, în timp ce sarcini care cer rezistență și perseverență se realizează cu niveluri de excitație mai ridicate, pentru a facilita motivația.

Din cauză că sarcinile diferă, forma curbei poate varia. Astfel, pentru sarcini simple ori care au fost asimilate foarte bine, funcția este monoton crescătoare, performanța crescând odată cu creșterea nivelului de excitație. Dacă sarcinile sunt complexe, dificile ori nefamiliare, relația dintre excitație și performanță devine invers proporțională de la un punct, performanța scăzând pe măsură ce crește excitația.

Efectul dificultății sarcinii a condus la ipoteza că legea Yerkes-Dodson poate fi descompusă în doi factori distincți, care determină o formă a graficului diferită, în formă de U întors. Partea ascendentă a formei U întors poate fi considerată ca aparținând unui nivel al excitației care are un efect energizant. Partea descendentă a formei U întors indică efectele negative ale creșterii nivelului de excitație sau de stres asupra proceselor cognitive precum atenția, (spre exemplu, îngustarea câmpului vizual), memoria și rezolvarea de probleme.

Descoperirile făcute de Yerkes și Dodson au fost confirmate prin cercetări ulterioare, dar cauzalitatea acestei legături încă nu a fost descoperită.

Se pune deci problema identificării unui nivel optim al motivației, care să permită atingerea performanței cerute, odată cu eficientizarea consumului energetic și cu asigurarea background-ului necesar pentru performanțe ulterioare.

Deși teoria *U inversat*, amintită anterior, ne oferă un cadru pentru submotivație, punct optim motivațional și supramotivație, totuși graficul rămâne prea simplist pentru a oferi informații valide în orice circumstanțe. Diferite persoane, iar aici putem face referirea fără doar și poate direct spre zona sportului și a educației fizice, experimentează punctul optim motivațional în diferite puncte ale curbei, în mod obișnuit, în funcție de sarcină și de competențele necesare.

Din aceste cauze, psihologii au cercetat diferitele aspecte implicate în optimum-ul motivațional, luând în considerare și personalitatea sportivului, dezvoltând conceptul de *zonă personalizată de optim funcțional* [4].

Acest concept ia în calcul, alături de ceilalți factori ai motivației, tipul abilităților necesare pentru realizarea scopului și atingerea performanței. Astfel, pentru anumite categorii de exerciții ori mișcări nu este nevoie de un nivel ridicat al activării motivației (mișcarea necesară aplicării loviturii în cazul golfului), pe când în cazul altor exerciții este nevoie de un nivel ridicat al activării (loviturile din box), mai ales atunci când este necesară o mare cantitate de efort fizic brut.

Concluzia trasă de R. Weinberg și D. Gould este aceea că nu există de fapt un punct optim, ci o zonă optimă în care performanța poate fi atinsă, ei considerând că aceasta nu se află întotdeauna în punctul mediu al nivelului activării motivației.

Tot din teoria *U inversat* (Yerkes&Dodson) derivă o altă teorie, dezvoltată de L. Hardy în perioada 1990-1996, este cea numită *Teoria catastrofei* [3].

Această teorie identifică relația dintre anxietatea cognitivă și motivație, respectiv activarea acesteia, [7]) în sensul modului în care acești doi factori influențează nivelul performanței.

Anxietatea este o trăire subiectivă în care se combină tensiunea, preocuparea, nervozitatea și grija, asociate cu o activare a sistemului nervos. La o persoană normală, un nivel înalt al anxietății provoacă probleme de adaptare socială și interferează cu zona profesională. În general, anxietatea este privită ca o tulburare de comportament ce cuprinde o varietate de manifestări, printre care și rezultate slabe în procesul de învățare și la examene. Astăzi, starea de anxietate este considerată un adevărat fenomen printre elevi și studenți, cercetătorii încercând să identifice sursa, astfel încât să găsească și metode de gestionare [6].

Psihologii au identificat două componente ale anxietății [5]: o componentă cognitivă și o componentă fizică. În timp ce componenta cognitivă conduce la efecte negative asupra performanței umane, componenta fizică reflectă răspunsul fiziologic la activarea psihologică produsă de zona cognitivă, prin manifestări precum palme umezite, ritm cardiac crescut, ori contracturi musculare necontrolate. Modelul catastrofei selectează anxietatea cognitivă ca factor de divizare și excitarea fiziologică ca factor normal.

Hardy considera că în cazul în care anxietatea cognitivă este scăzută, legătura dintre motivație și performanță respectă legea Yerkes&Dodson. În cazul în care anxietatea cognitivă este ridicată, motivația și performanța cresc până la un punct optim, dar odată de trecerea de acest punct, apare o scădere majoră a performanței. Căderea nu este definitivă, deoarece sportivul este capabil să se recupereze și să reia curba în zona de creștere, însă cu o anumită cantitate de efort suplimentar, mai ales după o accidentare. Capacitatea de a reintra în zona de performanță este condiționată de o relaxare completă, atât din punct de vedere psihologic, cât și fiziologic, în vederea asumării sarcinilor de lucru și pentru a avea din nou control asupra motivației, respectiv asupra gândirilor negative (teama de accidentare, de ex.).

Acest model al motivației are mai multe aspecte și este folosit pentru a arăta efectele interacțiunilor dintre anxietatea cognitivă și activarea psihică a motivației:

a) Anxietatea cognitivă este în legătură directă cu nivelul performanței, atunci când este necesar un nivel scăzut al activării motivației.

b) Anxietatea cognitivă se va afla în legătură inversă cu performanța, atunci când activarea psihică a performanței este ridicată.

c) Atunci când nivelul anxietății cognitive este scăzut, legătura dintre performanță și activarea psihologică a motivației urmărește un grafic ce are forma literei U răsturnate.

d) Atunci când anxietatea cognitivă este ridicată, creșterea nivelului activării psihologice a motivației conduce la o cădere drastică a nivelului performanței.

Astfel, cercetătorii citați au început o serie de căutări pentru identificarea unui așa-numit nivel optim de anxietate. Acest concept a fost abordat după cel dezvoltat de către Y. Hanin, adică după *zona optimă de funcționare*.

Yuri Hanin a adus în atenție abordarea sa originală ca pe un instrument de identificare a zonei optime de anxietate, în care practicantul unui sport va performa la cel mai înalt nivel. După o perioadă de observare sistematică a unor atleți de elită, Hanin a găsit diferențe semnificative la aceștia, privitor la nivelul pre-competiție al anxietății atunci când încearcă să determine ce ar fi necesar pentru a atinge un vârf de formă.

În esență, Hanin afirmă că unii sportivi pot atinge cele mai bune rezultate personale la niveluri scăzute ale anxietății, alții, la niveluri moderate de anxietate, iar alții, chiar la niveluri ridicate. Dat fiind că plaja pe care se întind aceste diferențe este deosebit de vastă, Hanin a folosit o altă abordare a problemei, una intraindividuală, pentru a determina nivelul optim de

anxietate, pe care l-a numit *zonă optimă de funcționare*. În acest sens, dacă graficul U inversat se bazează pe o abordare de grup, teoria zonei optime de funcționare se referă la individ ca la o unitate de analiză [4].

Această teorie are o serie de limitări, relevate de abordări multidimensionale ulterioare, care au arătat că deși performanța înregistrată în cadrul anxietății somatice a fost semnificativ mai bună decât cea înregistrată înafara acestei zone, nu s-a reușit identificarea fără îndoială a unei legături semnificative între cele două.

Trecând peste aceste limitări, există explicații ale reușitei în practicarea exercițiului fizic și al sportului, care sunt acceptate în mod unanim, unele dintre ele putând fi supuse acțiunii proprii sau a celor din jur, altele nu:

- Talentul sau însușirile native ale individului, ce țin de factorul intern.
- Priceperea profesorului (a antrenorului), care este un important factor extern (precum și șansa de a se găsi împreună îndrumătorul și elevul).
- Depunerea unui efort considerabil este o cauză internă a reușitei.
- Adversarii inferiori, pot fi cauze externe.
- Condițiile de desfășurare a actului educațional, un plan coerent și bine pus la punct, constituie factori controlabili.
- Nivelul de pregătire al competitorilor, este un factor incontrollabil.

Așa cum s-a arătat anterior, mecanismele motivaționale sunt deosebit de complexe, iar echilibrul este fragil și dependent de o multitudine de factori. Exercițiul fizic este constituit dintr-un complex de activități pe care individul le poate desfășura singur sau în grup, însă decizia de inițiere a acțiunii este determinată de motivația (sau lipsa acesteia) de a părăsi ceea ce îndeobște numim cercul / zona de confort, de a face pasul înainte și de a ține cont de beneficiile pe termen scurt, mediu și lung ce pot fi resimțite.

Liceenii, mai mult ca oricine, au nevoie de aceste beneficii, însă modul în care ei le percep și le valorizează variază foarte mult de la un elev la altul. În general, ei cunosc la nivel teoretic foarte multe date și amănunte, dat fiind însă că se găsesc la începutul vieții, percepția asupra timpului disponibil, a recompenselor și a modului de dobândire diferă mult față de cea a unui adult. Motivația, în cazul adolescenților, nu este predominant intrinsecă precum cea a adulților, ci este o combinație între cea intrinsecă și cea extrinsecă, ceea ce înseamnă că recompensa imediată încă are o însemnătate ridicată, iar atunci când vorbim de beneficii pe termen lung, mecanismele motivaționale nu se declanșează cu ușurință.

BIBLIOGRAFIE

1. DRAGNEA, A. (coord). *Educație fizică și sport: teorie și didactică*. București: Ed. FEST, 2006.
2. EPURAN, M. (coord). *Psihologia sportului de performanță: teorie și practică*. Ed. 2-a rev. București: Ed. FEST, 2008.
3. HARDY, L.; PARFITT, G. A catastrophe model of anxiety and performance. *British Journal of Psychology*, 82(2), 163-178, 1991.
4. RANDLE, S.; WEINBERG, R. Multidimensional Anxiety and Performance: An Exploratory Examination of the Zone of Optimal Functioning Hypothesis. *The Sport Psychologist*. 1997, 11, 160-174.
5. ROBB, M. *Influences of Anxiety on Golf Performance: A Field Test of Catastrophe Theory*. Ph.D. Dissertation. University of Missouri Columbia, 1-161, 2005.

6. VITASARI, P. and colab. *The Relationship between Study Anxiety and Academic Performance among Engineering Students*. International Conference on Mathematics Education Research, 2010 (ICMER 2010).
7. VITASARI, P. and colab. Assessing of Physiological Arousal and Cognitive Anxiety toward Academic Performance: The Application of Catastrophe Model. *Procedia – Social and Behavioral Sciences* 30 (2011) 615 – 619.
8. https://en.wikipedia.org/wiki/Yerkes%E2%80%93Dodson_law

COMUNICAREA NONVERBALĂ ȘI PARAVERBALĂ ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ

*Florea Mihaela, profesoară
doctorandă, UPS „Ion Creangă” din Chișinău*

CZU: 37.037.1: 316.772.2

Abstract

Nowadays, interpersonal communication has reached a deadlock, due to the technological evolution on the one hand, and due to a decrease in one's ability and skill to initiate and maintain social/professional relationships which would ensure one's operation at full capacity.

Students enrolling in a study cycle, such as high school, need a certain set of basic communication skills in order to achieve the results projected in frameworks and documents describing the educational goal. Even we believe we know everything about communication, especially about didactic communication, new challenges comes every day and we have to investigate, describe and find solutions to those situations.

Key-words: verbal communication, nonverbal communication, paraverbal communication, didactic communication, Physical Education.

Cercetările recente din domeniul științei comunicării au evidențiat importanța comunicării verbale și paraverbale, ce cuprinde toate formele de transmitere a mesajelor care nu uzează de limbajul verbal. Într-un act de comunicare, cantitativ cel puțin, predomină mesajele nonverbale (unii autori avansează o proporție de 65%, alții merg chiar până la 93%), fiind evident că nivelul relației dintre indivizi se materializează cu precădere prin mijloace nonverbale (comunicarea „analogică”). Cu toate acestea, comunicarea nonverbală a devenit abia de curând obiect al cercetării sistematice, acesta fiind un teritoriu instabil, al incertitudinii și, prin urmare, puținele certitudini ce pot fi emise au mai degrabă calitatea de excepții.

Comunicarea nonverbală este cumulum de mesaje, care nu sunt exprimate prin cuvinte și care pot fi decodificate, creând înțelesuri. Aceste semnale pot repeta, contrazice, înlocui, completa sau accentua mesajul transmis prin cuvinte. Teoriile contemporane ale comunicării, influențate de discipline atât de diverse ca lingvistica enunțării, psihologie, sociologie, antropologie, asigură astăzi locul cuvenit comunicării nonverbale, bazându-se pe ipotezele canalelor multiple ale comunicării umane. Comunicarea umană este concepută ca o enunțare eterogenă rezultând din combinarea de elemente vocal-acustice și vizuale.

Din punct de vedere ontogenetic, comunicarea nonverbală este precece comunicării verbale și se bazează în mare măsură pe elemente înnăscute: diverse comportamente expresive primare ale afectelor și emoțiilor, dar și învățare, la început imitativă. Comunicarea nonverbală însoțește comunicarea verbală și este mai ușor de decodificat decât aceasta.

Mesajul nonverbal este cel mai apropiat de realitatea emitentului și este cel căruia i se acordă de către interlocutor atenția cea mai mare.