

**UNIVERSITATEA PEDAGOGICĂ DE STAT „ION CREANGĂ”
DIN CHIȘINĂU
REPUBLICA MOLDOVA**

Cu titlu de manuscris

C.Z.U: 37.015.3:373.037.1+373.5(043)

OPRESCU DANIEL DRAGOȘ

**PARTICULARITĂȚILE MOTIVAȚIEI PENTRU
PRACTICAREA EXERCITIULUI FIZIC LA ELEVII DIN LICEU**

Specialitatea: 531.01 – Teoria generală a educației

Rezumatul tezei de doctor în științele educației

Chișinău, 2024

**Teza a fost elaborată în cadrul Școlii Doctorale „Științe ale Educației” Universitatea
Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău**

Componența Comisiei de susținere publică a tezei de doctor:

- 1. CARABET Natalia**, dr., conf. univ., UPS „Ion Creangă” - președinte
- 2. CIORBĂ Constantin**, dr. hab., prof. univ., UPS „Ion Creangă”- Conducător științific
- 3. CARP Ivan**, dr., prof. univ., USEFS, Chișinău - referent
- 4. VÎRLAN Maria**, dr., prof. univ., UPS „Ion Creangă”- referent
- 5. GONCIARUC Svetlana**, dr., prof. univ., USEFS, Chișinău - referent

Susținerea tezei va avea loc la 20 martie 2024, ora 14.00, în ședința Comisiei de susținere publică a tezei de doctor din cadrul Universității Pedagogice de Stat „Ion Creangă” din Chișinău str. Ion Creangă, 1. corp 2, Sala Senatului.

Teza de doctor și rezumatul pot fi consultate la Biblioteca științifică a Universității Pedagogice de Stat „Ion Creangă” din Chișinău și pe pagina web a ANACEC (www.anacec.md)

Rezumatul a fost expediat la 20 februarie 2024.

Președintele Comisiei de susținere publică

Carabet Natalia, dr. conf. univ.

Conducător de doctorat

CIORBĂ Constantin, dr. hab. În pedagogie, prof. univ.

Autor

OPRESCU Daniel-Dragoș

© *Oprescu Daniel-Dragoș, 2024*

CUPRINS

REPERE CONCEPTUALE ALE CERCETĂRII	4
CONȚINUTUL TEZEI.....	8
Capitolul 1. Delimitări teoretice privind motivația de practicare a exercițiului fizic organizat în sistemul de învățământ	8
Capitolul 2. Investigarea coordonatelor specifice ale nivelului motivației de practicare a exercițiului fizic la elevii de liceu	11
Capitolul 3. Augmentarea experimentală a motivației practicării exercițiului fizic la elevii de liceu.....	20
BIBLIOGRAFIE	30
PUBLICAȚII DE AUTOR	32
ADNOTARE	33
АННОТАЦИЯ	Eroare! Marcaj în document nedefinit.
ANNOTATION.....	34

REPERE CONCEPTUALE ALE CERCETĂRII

Actualitatea și importanța temei abordate în această lucrare este justificată atât de importanța motivației, ca principală forță ce activează toate acțiunile și inacțiunile umane, cât și de rolul pe care îl joacă în procesele educative și în atingerea performanței, oricare ar fi domeniul de activitate. Motivația nu este un proces nou identificat, însă se dezvăluie mereu noi mecanisme și elemente care ne ajută să ne formăm o imagine, cu cât mai detaliată și mai apropiată de realitate, cu atât mai complexă și potențial generatoare de noi întrebări.

În cadrul proceselor educaționale, motivația este primordială, dat fiind că individul trebuie să iasă din zona sa de confort, trebuie să facă eforturi pentru memorare, asimilare, analiză, aplicarea noțiunilor în contextul cel mai adecvat, etc. Acesta este doar un aspect al importanței motivației în complicatul proces educativ. Decizia de a face aceste eforturi nu este simplu de luat, chiar dacă, în mod rațional, există argumentul necesar; mereu omul va căuta calea cea mai ușoară, puțini sunt cei care își asumă în mod conștient calea efortului masiv și găsesc în interiorul lor resursele necesare pentru a accepta provocările și a găsi soluțiile.

Mai mult, astăzi există o multitudine de argumente facile care reduc angajamentul elevilor, mici sau mari, în a-și îndrepta atenția către beneficiile educației și a munci din greu, pentru o răsplată viitoare.

De-a lungul timpului, filosofii, psihologii, sociologii, [3], [4], [6], [7], [27], [11], [15], [16], [17], [19], [20], [21], [18], [23], au studiat comportamentul individual, dar și al grupurilor umane, privitor la modul în care este generat acest magic imbold ce determină mobilizarea, asumarea, munca asiduă și atingerea performanței educaționale, profesionale, etc.

În acest context, educația nu poate fi separată de motivație, dar nici de influențele sociale și de tehnologie. Fiecare din acești factori produce efecte benefice și efecte nedorite, iar provocarea majoră este aceea de a reduce impactul negativ și a crește dorința elevilor de a se dezvolta și de a se insera cu succes în viața profesională și în cea socială.

Analiza realizată în cadrul cercetării constatative a scos la iveală elemente specifice vârstei adolescente, când individul dorește să se alinieze la grupul social, iar elementele de originalitate sunt ascunse. Elevii conștientizează necesitatea implicării în educația fizică, însă acuză motive de infrastructură, influențe sociale sau asistență, care îi împiedică să se angreneze în astfel de activități [30], [31], [33], [36], [37], [8], [9], [22], [24], [26]. Au fost formulate 15 puncte de referință, care descriu starea de motivare a elevului, evidențiindu-se aici statutul de „indiferență” care descrie perfect generațiile actuale. Această afirmație a rezultat din procentul ridicat de răspunsuri de acest tip, diferențele pe criterii de gen sau mediu de proveniență fiind ne semnificative.

Domeniul cercetării este legat direct de necesitatea existenței unei stări motivaționale optime la elevii de liceu, în vederea implicării cu succes în activitățile didactice, în general și la orele de Educație fizică, în special.

Obiectul cercetării l-a constituit identificarea formelor specifice de motivare la elevii de liceu, în vederea corelării acestora cu nivelul implicării și cu rezultatele obținute în general și la disciplina Educație fizică, în special.

Scopul cercetării constă în cercetarea eficienței, identificării și implementării modalităților de stimulare și creștere a motivației elevilor de liceu în vederea practicării active a exercițiului fizic.

Obiectivele cercetării:

1. Analiza surselor literare pe problema motivației în practicarea exercițiului fizic.
2. Determinarea mecanismelor motivaționale de practicare a exercițiului fizic.
3. Elaborarea și implementarea unui program experimental de motivare a elevilor de liceu pentru practicarea exercițiului fizic.
4. Elaborarea unui model psihopedagogic de motivare a elevilor din liceu pentru practicarea exercițiului fizic.
5. Validarea experimentală a eficienței motivării elevilor claselor de liceu pentru practicarea exercițiului fizic.

Ipoteza generală: Motivația de practicare a exercițiului fizic este puternic influențată la adolescenți de un set de factori specifici.

Ipoteze derivate:

- Există o legătură directă semnificativă între nivelul motivației în practicarea exercițiului fizic și cel al stimei de sine la elevii din liceu.
- Există o legătură directă semnificativă între nivelul motivației în practicarea exercițiului fizic și nivelul imaginii de sine la elevii din liceu.
- Există o legătură directă între motivația practicării exercițiului fizic la elevii din liceu și nivelul general al performanței școlare.

Descrierea situației în domeniu și identificarea problemelor de cercetare se regăsește în partea care investighează resursele teoretice în domeniu [8], [13], [9], [10], [1], [11], [12], [19], [25], [29], [28], [34], cât și ultimele cercetări care descriu tendințele care se manifestă astăzi [30], [29], [32], [41], [35], [38], [40], [42].

Lipsa unor mijloace adecvate pentru facilitarea practicării exercițiului fizic, tendința tinerilor de supraevaluare a dispozitivelor smart și de migrare în mediul virtual, favorizează scăderea nivelului motivațional și ancorarea într-o zonă de indiferență, cu care ei se mulțumesc și din care

nu își doresc să iasă. Dacă luăm în considerare nevoile enunțate de Henry A. Murray [apud 27], adică nevoia de realizare, nevoia de apartenență și nevoia de putere, remarcăm manifestarea nevoii de apartenență la această vârstă, iar motivația se manifestă aici mult mai vizibil decât în celelalte arii motivaționale. Cercetarea a relevat factori situaționali care favorizează lipsa motivației, precum și o serie de factori personali.

Dacă luăm în considerare opinia lui Abraham Maslow [19] privitor la ierarhizarea factorilor motivaționali, este importantă asocierea practicării exercițiului fizic cu o nevoie de ordin superior, ținând cont de faptul că el sublinia ideea că această ierarhizare nu este una rigidă, existând o serie întreagă de excepții, care arată că uneori indivizii pot accede direct către nevoi de ordin superior, fără ca nevoile de la baza piramidei să fie acoperite. Se știe deja că persoanele care au idealuri înalte și/sau standarde sociale ridicate pot renunța aproape la tot pentru acestea, ele având o toleranță crescută la frustrare, fiind dispuse să plătească un preț mare pe plan personal.

Putem formula astfel **problema cercetării**, care constă în scăderea bruscă a numărului tinerilor, în special din învățământul general, în cazul dat a celor din licee, care practică sistematic exercițiul fizic în diferite forme, aceștia nefiind motivați pentru activitatea dată, nici în instituțiile de învățământ, nici în familie.

Metodologia cercetării științifice ia în considerare premisele teoretice ce explică motivația la nivel individual, precum și exigențele activităților didactice, care necesită prezența efectivă a elevilor, implicare și feedback, astfel încât să fie identificate mecanismele motivaționale specifice și legătura acestora cu rezultatele obținute în procesul educativ.

La baza cercetării se află următoarele lucrări:

- Teoriile care explică motivația (Abraham Maslow, Henry Alexander Murray, Dorina Sălăvăstru, Andrei Cosmovici, Serge Moscovici, Yerkes&Dodson ș.a.);

- Psihologia educației (Ștefan Boncu, Ciprian Ceobanu, Gheorghe Cârstea, Vasile Chiș, Louis Cozolino, Sorin Cristea, Adrian Dragnea, Lucia Savca, Racu&Racu, Mielu Zlate ș.a.);

- Didactica educației fizice (Constantin Ciorbă, Gloria Rață, Mihai Epuran, Gheorghe Cârstea);

- Instrumente de stimulare a motivației cuprinse în resurse ale instituțiilor europene, ale unor programe Erasmus+ și ale unor specialiști în domeniul sportiv (Mihai Epuran, Șerban Derlogea, Ghiocel Bota);

Metodele de cercetare utilizate sunt:

- Metode teoretice: investigarea resurselor științifice existente privitor la motivație, în general și la motivația școlară, în special, selectarea informațiilor relevante, organizarea și

sintetizarea acestora, documentarea, metode ipotetico-inductive și deductive, metode matematice de prelucrare a datelor;

- Metode empirice: ancheta, documentarea științifică, modelarea teoretică, interviul, observația pedagogică, analiza statistică, interpretarea, formularea de concluzii.

Instrumentele de cercetare utilizate au fost: chestionarul validat; prelucrarea matematică a datelor primare colectate; reprezentarea grafică; fișa de observație.

Organizarea cercetării a luat în considerare resursa temporală limitată și specificul disciplinei Educație fizică, infrastructura disponibilă (spații amenajate), anotimpul, distribuția vacanțelor pe parcursul anului școlar, tehnologiile adecvate, ulterior și limitările impuse de contextul pandemic.

Astfel, teza cuprinde trei capitole, fiecare dintre ele făcând referire la una dintre etapele de lucru.

În prima etapă, au fost investigate resursele teoretice din domeniul psihologiei și al psihologiei educației, din domeniul didacticii specialității, precum și din domeniul cercetărilor care descriu influența tendințelor sociale și a tehnologiilor digitale asupra adolescenților. Au fost căutate punctele de tangență cu problematica ce se manifestă la clasă, astfel încât premisele teoretice să conducă la identificarea specificității motivației la elevii din liceu, ulterior la conceperea unui plan de intervenție adecvat.

În etapa a doua s-a desfășurat cercetarea constatativă, care să traseze cadrul de desfășurare a intervenției, prin aplicarea unui chestionar validat, colectarea și sintetizarea informațiilor și formularea concluziilor.

În etapa a treia, au fost stabilite cele două grupuri, grupul experimental și grupul de control, apoi s-a aplicat modelul de intervenție asupra grupului experimental. Rezultatele obținute au fost măsurate prin intermediul chestionarului, iar informațiile colectate au fost sintetizate și interpretate, în vederea formulării concluziilor cercetărilor.

Valoarea teoretică a lucrării constă în dezvoltarea bazei informaționale privitoare la specificul apariției motivației ce se manifestă la elevii de liceu, prin descrierea modului specific în care elevii resimt impulsul motivațional și îl urmează, în vederea îmbunătățirii rezultatelor activităților educative, în mod special a celor motrice. Facilitarea translației centrilor motivatori dinspre exterior înspre interiorul individului, conduce la rezultate îmbunătățite pe termen lung, iar individul resimte satisfacția atingerii obiectivelor stabilite. Această bază a fost utilizată la elaborarea *Modelului psihopedagogic de augmentare a motivației practicării exercițiului fizic la elevii de liceu.*

Valoarea practică este legată de elaborarea *Programului psihopedagogic structurat de augmentare a motivației pentru practicarea exercițiului fizic la elevii de liceu*, în vederea punerii la dispoziția profesorului de Educație fizică a unui instrument eficient de intervenție, ușor de utilizat. Programul este format dintr-un mix din instrumente nonformale, cuprinzând elemente de stimulare a motivației intrainsece și a celei extrinsece, într-un mod echilibrat, pentru a se ajunge la creșterea implicării elevilor și la întărirea legăturilor din grupul de elevi, precum și a legăturilor elev-profesor.

Cuvinte-cheie: motivație, elevi, educație fizică, liceu, adolescent, exercițiu fizic.

CONȚINUTUL TEZEI

Capitolul 1. Delimitări teoretice privind motivația de practicare a exercițiului fizic organizat în sistemul de învățământ, aduce în prim plan modul în care motivația, în general și motivația de practicare a exercițiului fizic, în special, sunt abordate și explicate, ca micro și macro procese, ce influențează comportamentul uman.

Sunt luate în considerare atât teoriile care explică motivația ca efect al apariției sau existenței unei nevoi manifeste sau latente, așa cum este teoria lui Abraham Maslow, care ierarhizează nevoile și le corelează cu nivelul motivației, cât și teoriile moderne care leagă motivația și manifestările sale, așa cum este cea a atribuirilor a lui Fritz Heider.

Sunt subliniate condițiile interne și externe ale învățării, cauzele care stau la baza comportamentului uman, formulate de Henry A. Murray, precum și studiile care vizează nevoia de realizare, ale lui John Atkinson și David McClelland.

Astfel, factorii care influențează nevoia de realizare, respectiv personalitatea, conjunctura, tendința dată de interacțiunea dintre personalitate și conjunctură, reacțiile emoționale și comportamentul de realizare, cartografiază o serie de tipare de gândire și asociere, care se manifestă în comportamentul unui individ.

Succesul actului educațional este privit de Bernard Weiner ca rezultată a unor cauze ce pot proveni din mediul intern sau extern, acestea putând fi stabile sau instabile, astfel încât individul poate percepe propria eficiență ca depinzând de nivelul anterior al performanței, experiență, influența mediului și nivelul reacțiilor fiziologice și emoționale. În abordarea sa, Carl Rogers arată că procesul de împlinire are loc atunci când *Sinele ideal* și *Sinele actual* se suprapun, individul ajungând la statusul de *autorealizare*, iar trăsăturile atribuite de Rogers persoanelor autorealizate sunt în concordanță cu cele atribuite de Abraham Maslow persoanelor purtătoare de metamotive.

O altă teorie este cea a impulsului a lui Clark L. Hull, care leagă direct nivelul performanței de intensitatea motivației, Robert M. Yerkes și John D. Dodson arătând că această corelație este

valabilă până la un punct, deoarece atunci când gradul de excitație este prea ridicat, fenomenul se inversează și performanța scade, optimum-ul motivațional fiind dependent atât de caracteristicile sarcinii, cât și de o serie de factori precum echilibrul intern, autocontrolul și emotivitatea.

Victor H.Vroom are o altă abordare a motivației, luând în considerare comportamentele umane ca vectori ai realizării unor așteptări conștiente, nivelul străduințelor fiind explicat prin trei factori: așteptarea, instrumentalitatea și valența, lipsa motivației fiind corelată cu lipsa unuia dintre aceștia.

În context școlar, specialiștii privesc motivația ca fiind imboldul ce provine din două surse, una fiind internă, cea mai valoroasă și care asigură reziliență pe termen lung, iar cealaltă fiind externă, valoroasă, dar care asigură energia fizică și psihică doar atât cât face parte din obiectivul pe care individul îl are, iar după atingerea acestuia, motivația dispare.

Privitor la practicarea exercițiului fizic, s-a subliniat că Educația fizică îndeplinește o serie de funcții extrem de importante și care au efecte benefice pe termen lung: *funcția de optimizare a potențialului biologic; funcția de perfecționare a capacității motrice; funcția psiho-socială; funcția culturală; funcția economică.*

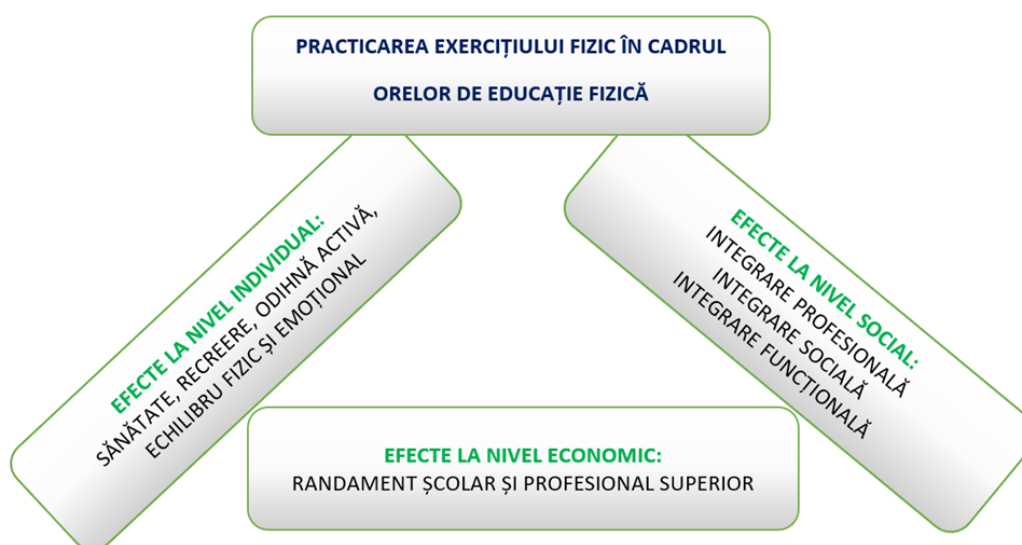


Fig.1. Efectele practicării exercițiului fizic

[după A. Dragnea, (coord.), 2006, pag. 23]

Aceste funcții nu își mai îndeplinesc astăzi în totalitate rostul deoarece există o tendință din ce în ce mai clară de lipsă de interes din partea adolescenților pentru practicarea exercițiului fizic.

Existența unor alternative sedentare de petrecere a timpului liber, lipsa spațiilor adecvate pentru practicarea exercițiului fizic, tendințele sociale și nevoia tinerilor de a se ralia la acestea, au condus la scăderea interesului pentru exercițiul fizic și la starea de pasivitate a adolescenților atunci

când trebuie să se implice și să participe la ora de Educație fizică. Aceste tendințe duc la anularea efectelor pe care Educația fizică la poate avea la nivel individual și colectiv (Figura 1.)

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 [17, p. 141] (Figura 2.).

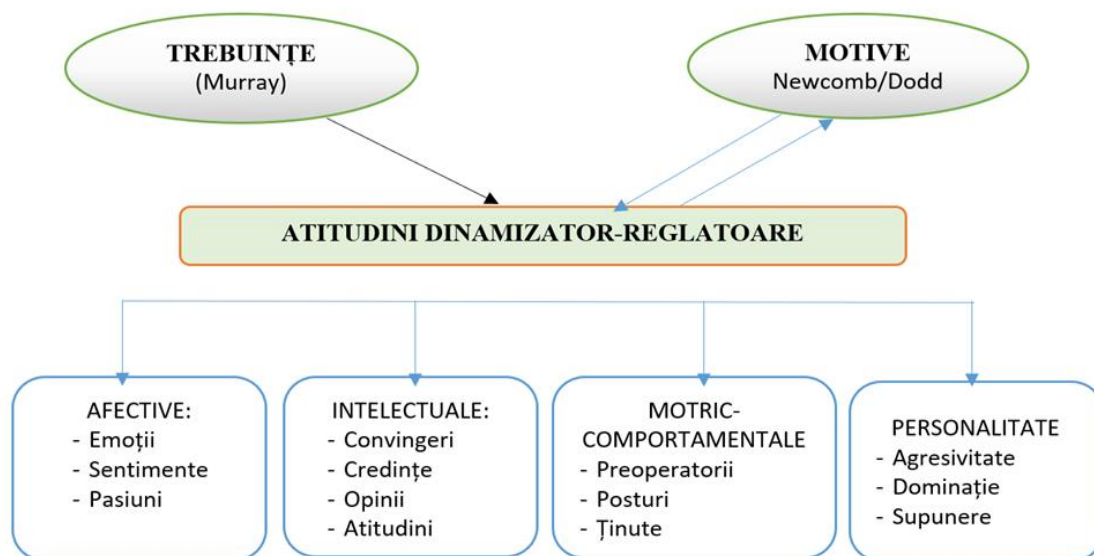


Fig. 2 Relațiile dintre trebuințe și motive

[după M. Epuran, M. (coord.), 2008, pag.137]

Teoriile motivației 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.

Din aceste cauze, psihologii au cercetat diferitele aspecte implicate în optimumul motivațional, luând în considerare și personalitatea sportivului, dezvoltând conceptul de *zonă personalizată de optim funcțional* [39].

Care sunt cauzele unei masive demotivări în privința practicării exercițiului fizic, în condițiile în care este evident că un adult pe deplin format și integrat în societate are nevoie de acest instrument în evoluția sa? O serie de studii longitudinale efectuate la nivel internațional arată clar o scădere continuă a auto-determinării privitor la motivația practicării exercițiilor fizice, în perioada de trecere de la copilărie la stadiul de adult, adică în perioada adolescenței [40].

Un studiu efectuat de către un colectiv de cadre de la Michigan University [43] arată că între preadolescenții și adolescenții de astăzi există o stare îngrijorătoare de lipsă a practicării mișcării, mai puțin de 12% dintre băieți îndeplinind recomandările federale privitoare la activitățile ce implică exercițiile fizice, acest fapt fiind de-a dreptul alarmant, dacă se iau în considerare consecințele pe termen mediu și lung. Piedicile identificate în acest studiu țin atât de lipsa de

motivație, cât și de elemente de mediu: facilitățile școlare de practicare a exercițiului fizic modeste, prea puține facilități existente în cartiere, curți de mici dimensiuni și parcuri în care mișcarea este dificil de practicat.

Un alt studiu arată că există o legătură între statutul socio-economic și tendința de practicare zilnică a exercițiilor fizice (minimum 60 de minute de exerciții de intensitate medie sau ridicată), în sensul că există o corelație strânsă între statutul socio-economic și nivelul de practicare zilnică a exercițiilor fizice [38]. Studiul atrage atenția că nivelul de participare zilnică la activități fizice de minimum 60 de minute la vârsta copilăriei și adolescenței, creează obiceiuri care persistă întreaga viață, afectând grupurile umane pe termen lung.

În aceeași ordine de idei, familia are o mare influență asupra adolescentului, chiar dacă uneori el nu recunoaște acest lucru. Astfel, adolescenții care au cunoscut o scădere semnificativă a motivației de practicare a activităților fizice au prezentat elemente precum membri de familie inactivi din punct de vedere fizic, o lipsă a încurajării din partea familiei, lipsa sprijinului financiar, dificultăți în a ajunge la facilitățile de practicare a exercițiilor fizice, prea multă presiune în privința performanței academice, mai ales în liceu.

Adolescenții nu sunt influențați doar de familie, ci și de persoane precum profesorii de educație fizică, antrenori, etc.

Tinerii care au prezentat o scădere a nivelului de activitate fizică cu vârsta, au acuzat factori de influență negativă, precum adulți care au promovat concentrarea pe competiție și nu pe incluziune, activități lipsite de elemente aducătoare de satisfacții, niveluri prea ridicate a cerințelor, lipsa încurajărilor, lipsa relațiilor cu ceilalți, programa școlară concentrată pe sporturile predominant masculine, lipsa de autonomie în alegerea tipurilor de activități și profesori nedrepti.

Privit în dinamică, fenomenul de demotivare în timp, de la vârste mici, unde spiritul ludic este dezvoltat, la vârste mai mari, unde sunt prevalenți alți factori de influență, perioadele de tranziție de la un nivel de studii la altul par să aibă o influență semnificativă asupra tendinței și motivației de a practica mișcarea. Adolescenții care au prezentat nivele scăzute de implicare în activitățile fizice au acuzat cantitatea mare de muncă necesară pentru obținerea de rezultate școlare rezonabile, lipsă de energie și de poftă de mișcare, precum și mai puține oportunități de a fi activi din punct de vedere fizic. De asemenea, trecerea de la școală la viața activă din punct de vedere profesional este o altă perioadă critică ce contribuie la nivelul de implicare în activitățile fizice.

Capitolul 2. Investigarea coordonatelor specifice ale nivelului motivației de practicare a exercițiului fizic la elevii de liceu, aduce în prim-plan o serie de cauze care generează starea generală de neimplicare pe care cercetătorii au remarcat-o, privitor la deschiderea adolescenților către educație, în general și către Educația fizică, în special: lipsa corelării rezultatelor academice

cu satisfacțiile înregistrate pe piața muncii; lipsa unei competitivități adevărate și stimulative în sala de clasă; lipsa recunoașterii realizărilor elevilor care nu fac parte din topul clasamentului clasei; lipsa unor criterii adecvate de admitere la liceele și colegiile cele mai bune. Referitor la Educația fizică, studiile efectuate au arătat că lipsa de motivație este generată de un cumul de factori, cei mai importanți fiind vârsta, genul, nivelul veniturilor, obligațiile familiale și sociale, iar tânăra generație este puternic influențată de contextul social, de tiparele și modelele oferite de societate.

Aprofundând lucrurile, se afirmă că lipsa de motivație se manifestă nu numai în domeniul studiului științelor, ci și în domeniul mișcării. Motivația pentru a face mișcare și a practica un sport este (ori ar trebui să fie) una dintre prioritățile politicilor naționale ale statelor din spațiul european, așa cum se recunoaște și în documentul *Cartea albă privind sportul*, [2] lansată de Comisia Europeană și asumată de către MTS, unde se arată necesitatea îmbunătățirii calității programelor de învățământ pentru formarea profesorilor de educație fizică, lucru posibil de făcut cu costuri reduse, ceea ce ar fi benefic atât pentru elevi și studenți, cât și pentru societate, ar putea îmbunătăți cooperarea între instituțiile promotoare a sportului de performanță și cele educative și ar asigura în paralel educație de calitate și performanță sportivă.

Tot aici sunt evidențiate beneficiile pe care educația fizică și sportul le aduce societății:

1. Prevenirea și combaterea violenței;
2. Îmbunătățirea stării de sănătate;
3. Incluziune socială și toleranță;
4. Instrument de dezvoltare socială și personală;
5. Rol economic prin crearea de locuri de muncă și prin facilitarea inserției sociale;
6. Rol social prin dezvoltare rurală și regenerare socială.

În acest sens, lucrarea de față pleacă de la problematica generală cu care se confruntă profesorul de educație fizică la orele de curs:

a) Generalizarea atitudinii de indiferență pentru practicarea exercițiului fizic la orele de **Educație fizică**;

b) Creșterea interesului pentru petrecerea timpului în fața dispozitivelor smart, în detrimentul petrecerii acestui timp prin practicarea exercițiilor fizice, mai ales că și unii părinți încurajează acest fapt, prin furnizarea de scutiri la orele de educație fizică, chiar dacă elevul este clinic sănătos și capabil să participe la ore;

c) Lipsa unor noi instrumente și metode de dezvoltare a motivației la vârsta adolescenței, compatibile cu trăsăturile generațiilor actuale, mai ales că elevul este deseori copleșit

de schimbările majore, fizice și psihice, cărora trebuie să le facă față și care implică un consum energetic și psihic ridicat.

În România, activitățile la disciplina Educație fizică se desfășoară în conformitate cu Ordinul nr. 3462 din 6 martie 2012 privind aprobarea Metodologiei organizării și desfășurării activităților de educație fizică și sport în învățământul preuniversitar [44], unde se precizează (art. 1 - art.3) că educația fizică și sportul figurează atât ca activități curriculare, cât și ca activități extracurriculare”, școala putând include ca disciplină opțională educația fizică în curriculumul la decizia școlii. Obiectivele generale ale disciplinei Educație fizică sunt formulate astfel (art.3):

- a) menținerea stării optime de sănătate;
- b) favorizarea proceselor de creștere și dezvoltare fizică armonioasă;
- c) dezvoltarea capacității de mișcare, prin formarea deprinderilor motrice și prin optimizarea calităților motrice;
- d) dezvoltarea echilibrată a laturilor personalității: cognitivă, afectivă și volitivă;
- e) formarea obișnuinței de practicare sistematică a exercițiilor fizice;
- f) formarea capacității de integrare și acționare în grup;
- g) însușirea cunoștințelor de bază proprii domeniului educației fizice și sportului.

Lipsa motivației de a practica exercițiul fizic se poate evidenția și prin analiza rezultatelor la susținerea probelor de evaluare la lecția de Educație fizică.

Astfel, evaluarea elevilor se efectuează în funcție de conținuturile curriculare, de natura probelor pe care le vor susține și de nivelul de pregătire la care se află. În conformitate cu Sistemul Național Școlar de Evaluare la Educație Fizică și Sport, elaborat de Ministerul Educației, măsurarea nivelului de formare a competențelor curriculare este determinat de rezultatele obținute la cele două componente ale modelului de Educație fizică: calități motrice și deprinderi motrice specifice ramurilor de sport [14, p. 115].

Tabelul 1. Corespondența dintre obiectivele generale ale Educației fizice și componentele procesului instructiv-educativ (Sursa: Dragnea, 2006, pag. 118)

Obiectivele generale ale Educației fizice	Componentele procesului instructiv-educativ
Favorizarea sănătății și dezvoltării armonioase	Indici morfologici și funcționali
Dezvoltarea capacității motrice generale	Calități motrice, priceperi și deprinderi motrice
Formarea capacității de practicare dependentă a exercițiilor fizice	Obișnuințe

Dezvoltarea armonioasă a personalității	→	Atitudini
---	---	-----------

Sistemul de evaluare pus la dispoziție de Ministerul Educației, stabilește baremul minimal aferent notei 5, iar pentru notele mai mari sau mai mici de 5, profesorul elaborează propria sa scală de notare.

Tabelul 2. Analiza curriculumului în vigoare, privitor la dezvoltarea motivației

criterii comparative	Curriculum clasele IX-XII, Anexa nr.4 la Ordinul ministrului educației, cercetării și inovării nr. 5099/09.09.2009
Adoptarea setului de competențe-cheie promovate de UE în cadrul conceptului de <i>învățare pe tot parcursul vieții</i>	În curriculum liceal nu există referiri clare sau corelații ale competențelor generale și specifice cu cele opt competențe-cheie din documentele europene. O singură referire se află în Nota de prezentare a documentului: „să asigure pregătirea elevilor pe linia competențelor cheie europene, stabilite ca finalități ale sistemelor educaționale și de formare profesională din țările Comunității Europene
Structura documentului	Curriculum clasele IX-XII în vigoare cuprinde: - <i>nota de prezentare</i> - <i>competențele cheie europene</i> - <i>competențele generale</i> - <i>valori și atitudini</i> - <i>competențe specifice și conținuturi, pentru fiecare clasă</i> - <i>sugestii metodologice</i> - <i>normativ de dotare minimală/ unitate de învățământ</i>
Documentul prevede calitățile și deprinderile motrice care vor fi dezvoltate în cadrul orelor de EF	Da, documentul prevede o serie de calități și deprinderi motrice care vor fi urmărite pe parcursul desfășurării orelor de EF, calități care devin mai detaliate și mai complexe cu fiecare an de studiu, specifice vârstei și genului.
Documentul prevede corelarea unităților de competențe cu nivelurile/subnivelurile de studiere	Nu, documentul nu prevede corelarea unităților de competențe cu niveluri/subniveluri de studiere
Documentul vizează formarea de competențe generale, competențe specifice, valori și atitudini	Da, documentul conține: - Competențe generale ale disciplinei; - Competențe specifice pentru fiecare an din liceu; - Valori și atitudini
În cadrul competențelor generale care trebuie formate, documentul face referire la dezvoltarea motivației	Nu, sunt enumerate 5 competențe generale: 1. Utilizarea limbajului de specialitate în relațiile de comunicare. 2. Valorificarea informațiilor, metodelor și mijloacelor specifice educației fizice și sportului, în vederea optimizării stării de sănătate

<p>pentru practicarea exercițiului fizic</p>	<p>și a dezvoltării fizice armonioase.</p> <p>3. Utilizarea cunoștințelor, metodelor și mijloacelor specifice educației fizice și sportului, în vederea dezvoltării capacității motrice.</p> <p>4. Aplicarea sistemului de reguli specifice organizării și practicării activităților de educație fizică și sport și adoptarea unui comportament adecvat în cadrul relațiilor interpersonale și de grup.</p> <p>5. Valorificarea limbajului corporal pentru exprimarea și înțelegerea ideilor, stărilor afective și a esteticului.</p> <p>Nici una dintre aceste competențe nu face referire explicită la motivația practicării exercițiului fizic, poate doar indirect prin referirea la optimizarea stării de sănătate și a dezvoltării armonioase, elemente destul de abstracte pentru un elev adolescent.</p>
<p>În cadrul valorilor și atitudinilor incluse în curriculum liceal se face referire la dezvoltarea motivației pentru practicarea exercițiului fizic</p>	<p>Nu, în cadrul valorilor și atitudinilor care urmează să fie formate la elevi, nu se face referire la motivație.</p> <p>Valorile și atitudinile incluse în document sunt:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Interes pentru îmbogățirea vocabularului cu terminologia de specialitate. 2. Disponibilitate pentru colaborare în relațiile cu profesorul și colegii. 3. Preocupare pentru dezvoltarea capacității motrice proprii. 4. Respect față de regulile impuse de organizarea și desfășurarea activităților de educație fizică și sport. 5. Opțiune pentru o viață sănătoasă și echilibrată, prin adoptarea unui regim de activitate care să îmbine armonios efortul fizic cu cel intelectual, solicitarea cu refacerea, timpul ocupat cu timpul liber. 6. Disponibilitate pentru practicarea independentă a exercițiilor fizice. 7. Spirit competitiv și fair-play. 8. Interes constant pentru fenomenul sportiv. 9. Simț estetic, deschidere pentru frumos. <p>Termenii folosiți sunt interpretabili și nu prevăd elemente măsurabile, iar termenul „motivație” lipsește din aceste formulări.</p>
<p>În cadrul competențelor specifice, documentul face referiri la motivația practicării exercițiului fizic și la dezvoltarea acesteia</p>	<p>Nu, competențele specifice prevăzute a fi formate pe parcursul liceului nu cuprind formulări cu trimitere explicită la motivația practicării exercițiului fizic sau la importanța dezvoltării acesteia, în vederea formării competențelor generale formulate în preambulul documentului. Singura referire care poate fi interpretată indirect în acest sens este „Selectarea modelelor de reușită din lumea sportului.”</p>
<p>Documentul prevede modalități concrete de evaluare a</p>	<p>Nu, documentul nu conține o listă sau tabel cu indicatori valorici sau comportamentali care să măsoare nivelul de achiziție al competenței vizate.</p>

achiziționării competențelor vizate.	
Precizări finale	Documentul se finalizează cu un normativ de dotare minimală/unitate de învățământ, la disciplina Educație fizică. Tabelul de evaluare și notare a performanțelor înregistrate de elevi nu face parte din curriculum, ci din Sistemul național de evaluare în educație fizică și sport. În acest tabel nu există nici o referire la motivație.

Analiza detaliată a rezultatelor obținute în urma cercetării constatative au dezvăluit un fapt surprinzător, anume că starea care ne indică absenteismul și lipsa de implicare a elevilor la orele de EF este dată de indiferența cu care ei privesc aceste ore. Considerăm că aceasta este o descoperire semnificativă care poate explica inapetența elevilor din grupul cercetat pentru EF, fapt ce poate influența mult atmosfera în clasa de elevi (unele comportamente sau atitudini se copie extrem de repede de către membrii grupului).

Această stare de indiferență continuă este un semn îngrijorător și un semnal de alarmă pentru profesor, care va trebui să caute instrumente adecvate de intervenție pentru diminuarea ei și pentru schimbarea acestei atitudini în una constructivă și benefică pentru toate părțile incluse în actul didactic.

Tot pentru construirea unei atmosfere prielnice și reconfortante în clasa de elevi, trebuie identificate centrele de difuzare a unor comportamente demotivatoare de tip bullying și inițierea unor acțiuni de diminuare și excludere a unor astfel de atitudini ce nu sunt potrivite la nici o oră de curs și în nici o situație, mai ales că actualmente legislația în vigoare vizează și sancționează aceste manifestări, considerate ca acte de violență psihologică.

Așa cum se observă atât din tabelul 3 și din figura 1.3, valorile procentuale ale respondenților care au marcat *INDIFERENT* la elementele din chestionar sunt ridicate, toate fiind mai mari de 10%, valoarea cea mai redusă fiind 11,54% (total) și valoarea cea mai ridicată fiind de 39,74%. Referitor la decelarea pe criteriul genului, se observă că în marea majoritate a cazurilor, fetele au valori procentuale mai mari decât ale băieților, de la un punct procentual până la 25 de puncte procentuale.

Tabelul 3. Ponderi respondenți INDIFERENT/gen

Nr. crt.	Item	Procent <i>indiferent</i> Fete	Procent <i>indiferent</i> băieți	Procent <i>indiferent</i> TOTAL
1	5	25	20,59	23,08
2	6	22,73	11,76	17,95
3	7	15,91	5,88	11,54
4	8	43,18	27,27	39,74

5	9	36,36	26,47	32,05
6	10	25	29,41	29,62
7	11	40,91	32,35	37,18
8	12	15,91	29,41	12,82
9	13	22,73	23,53	23,08
10	14	25	29,42	26,92
11	15	13,64	11,76	12,82
12	16	22,73	14,71	19,23
13	17	31,82	32,35	32,05
14	18	27,27	17,65	23,08
15	19	15,91	8,82	12,82
16	20	27,27	20,59	24,36
17	21	25	29,41	26,92
18	22	27,27	11,76	20,51
19	23	40,91	29,41	35,90
20	24	18,18	11,76	15,38
21	25	25	50	35,90
22	26	29,54	11,76	21,79
23	27	22,73	20,59	21,79
MEDIA		26,09	22,03	23,76

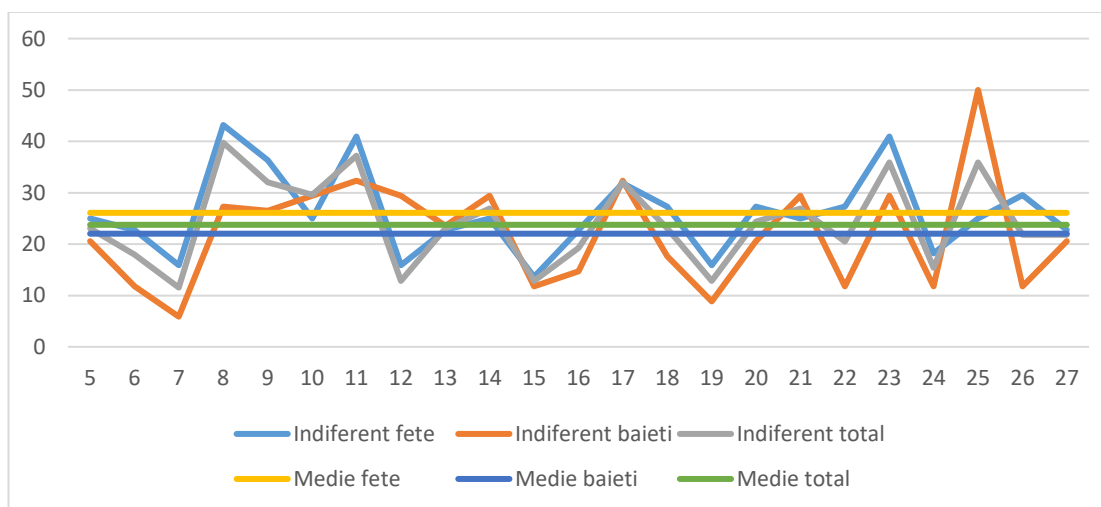


Fig. 3. Grafic comparativ ponderi INDIFERENT Fete/Băieți/Total respondenți

Tabelul 4. și figura 4. arată cu certitudine că elevii care provin din mediul urban au, cu mici excepții, ponderi mai ridicate ale atitudinii de indiferență, față de respondenții care provin din mediul rural.

Tabelul 4. Ponderi respondenți INDIFERENT/mediu de proveniență

Nr. crt.	Item	Procent <i>indiferent</i> rural	Procent <i>indiferent</i> urban	Procent <i>indiferent</i> TOTAL
1	5	23,07	23,07	23,08

2	6	15,38	20,51	17,95
3	7	10,25	20,51	11,54
4	8	33,33	46,15	39,74
5	9	33,33	30,76	32,05
6	10	20,51	33,33	29,62
7	11	43,59	30,76	37,18
8	12	15,38	10,25	12,82
9	13	23,08	23,08	23,08
10	14	20,51	30,77	26,92
11	15	10,26	15,38	12,82
12	16	20,51	17,95	19,23
13	17	28,21	35,6	32,05
14	18	17,95	28,21	23,08
15	19	10,26	15,38	12,82
16	20	23,08	25,64	24,36
17	21	20,51	33,33	26,92
18	22	23,08	17,95	20,51
19	23	43,58	28,21	35,90
20	24	10,26	20,51	15,38
21	25	41,03	30,77	35,90
22	26	20,51	23,08	21,79
23	27	20,51	23,08	21,79
MEDIA		22,96	25,40	23,76

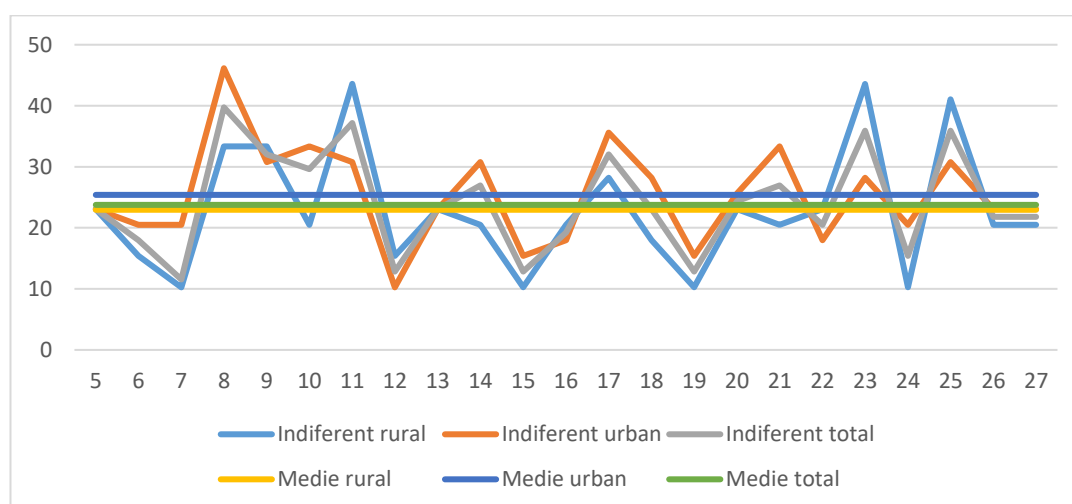


Fig. 4. Grafic comparativ ponderi INDIFERENT Urban/Rural/Total respondenți

În urma acestor constatări, s-a efectuat și o analiză aprofundată a absenteismului (rata elevilor scutiți și rata absențelor, anuală și semestrială), care a confirmat starea de indiferență la care am făcut referire mai sus.

Studiul constatativ desfășurat s-a bazat pe un chestionar conceput pentru decelarea elementelor motivaționale specifice vârstei adolescenței, folosindu-se un vocabular accesibil și formulări apropiate de modul obișnuit de exprimare la această vârstă.

Prelucrarea detaliată a chestionarului și calcularea scorurilor aferente au condus la următoarele concluzii:

1. Adolescenții din grupul inclus în studiu cunosc, în general, la nivel teoretic, necesitatea și beneficiile mișcării și ale exercițiului fizic;

2. Chiar dacă au avut în programa școlară în gimnaziu disciplina EF, respondenții au realizat un scor care demonstrează că participarea nu a fost deplină și nu s-a reușit formarea unei obișnuințe pentru practicarea exercițiului fizic;

3. Respondenții nu resping ideea necesității orelor de EF în cadrul disciplinelor de învățământ, nivel liceal, însă nu îi cunosc foarte bine rostul;

4. O parte dintre elevi resimt disconfort la ora de EF, fie din cauza unor competențe scăzute în executarea mișcărilor sau succesiunilor de mișcări cerute în cadrul desfășurării actului didactic, fie din cauza modului în care își imaginează că sunt percepuți și valorizați ce cei din jur. Ei își fac griji vis-a-vis de felul în care arată în urma orei de EF (păr în dezordine, transpirație, etc.) ori de etichetele care le sunt atribuite;

5. Respondenții nu se simt în totalitate motivați de satisfacția care succede exercițiul fizic și de mulțumirea de a vedea că pot performa la ora de EF;

6. Doar o parte dintre elevi se simt în largul lor la ora de EF, lipsindu-le motivația de a își forța limitele și de a progresa, obosec ușor și dezarmează repede;

7. Respondenții nu au o altă disciplină pe care să o prefere mai mult, în detrimentul orelor de EF, nici măcar informatica/TIC;

8. Respondenții resimt lipsa infrastructurii strict necesare pentru practicarea exercițiului fizic, fapt care se constituie într-un factor demotivator;

9. În general, elevii care provin din mediul rural sunt mai deschiși pentru practicarea exercițiului fizic decât cei din mediul urban;

10. În general, băieții sunt mai deschiși pentru practicarea exercițiului fizic decât fetele, ei având mai puține probleme fiziologice și de imagine;

11. În general, respondenții înmatriculați la SSOC sunt mai activi din punct de vedere fizic și mai dispuși să participe activ la orele de EF;

12. Există un procent ridicat de elevi care manifestă indiferență față de orele de EF și față de beneficiile pe care exercițiul fizic le aduce;

13. Există cazuri în care elevii care nu pot performa la orele de EF sunt ținta unor manifestări de tip bullying din partea colegilor, nu atât în timpul orei, cât după oră, aceste manifestări fiind un alt element puternic demotivator;

14. Respondenții manifestă un spirit competitiv scăzut, ei neresimțind nevoia de a arăta performanța de care sunt capabili și de a persevera în practicarea mișcării la orele de EF;

15. Performanța la ora de EF nu mai este un element de poziționare superioară în cadrul grupului social *clasa de elevi*, lipsind astfel și posibilitatea de a-și crește stima de sine și de a câștiga respectul celor din jur;

16. Elevii manifestă o indiferență clară atunci când este vorba de nivelul de participare și implicare la orele de EF.

Capitolul 3. Augmentarea experimentală a motivației practicării exercițiului fizic la elevii de liceu, este partea în care este prezentat experimentul formativ, de implementare a *Programului psihopedagogic structurat de augmentare a motivației pentru practicarea exercițiului fizic la elevii de liceu*, precum și rezultatele comparative obținute (GE vs. GC). Instrumentele de intervenție au făcut apel la stimularea ambelor tipuri de motivație, cea extrinsecă pentru început, apoi cea intrinsecă.

Așa cum se poate observa în reprezentarea grafică a modelului pedagogic din figura 5, primul pas care s-a efectuat a fost 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, au putut 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) pentru asigurarea formării unor deprinderi de lung durată.

Etapile parcurse pentru atingerea scopului cercetării au fost:

- Etapa identificării mecanismelor motivaționale specifice;
- Etapa conștientizării efectelor fizice și psihologice ale exercițiului fizic asupra corpului omenesc;
- Etapa de stimulare a elevilor în mobilizarea resurselor, pentru obținerea performanței;
- Etapa feedback-ului și a utilizării acestuia ca input în îmbunătățirea metodelor utilizate.

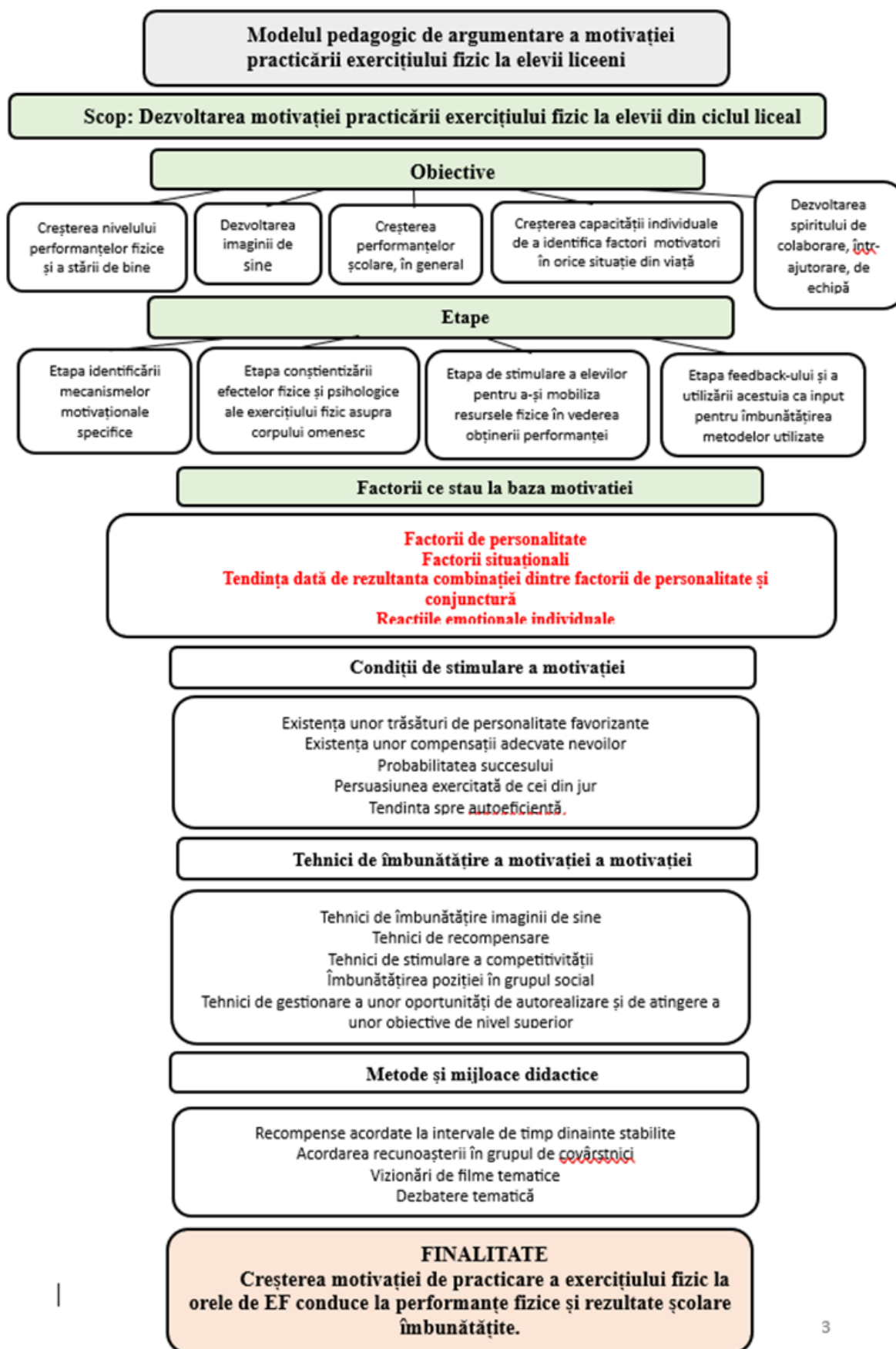


Fig. 5. Modelului psihopedagogic de augmentare a motivației practicării exercițiului fizic la elevii de liceu

După identificarea principiilor care stau la baza motivației umane și de stimulare a acesteia, au fost identificate metode și mijloace care să poată fi aplicate în clasa de elevi, aceasta însemnând corelarea resurselor temporale cu instrumentele de lucru, astfel încât finalitatea obținută să fie o îmbunătățire clară a rezultatelor școlare în general și a performanțelor la ora de educație fizică, în special.

Intervenția desfășurată, a fost concepută având în vedere următoarele obiective:

- O1 – Structurarea unui program de lucru (intervenție) cu elevii, în vederea stimulării nivelului motivației elevilor, cu ajutorul unor metode aplicabile la ora de Educație fizică (eventual și la orele de Consiliere și orientare), în vederea creșterii participării și implicării elevilor la orele de curs, cu reflectare directă în rezultatele școlare ce vor fi obținute;

- O2 – Aplicarea programului experimental conceput, în cadrul orelor de educație fizică aflate la dispoziția profesorului, cu posibilitatea extinderii la ora de Consiliere și orientare, în cazul în care timpul nu va fi suficient pentru a derula activitățile integral;

- O3 – Evaluarea rezultatelor obținute;

- O4 – Popularizarea rezultatelor obținute prin comunicări la tema tezei și prin realizarea unui ghid (broșură) care să cuprindă etapele intervenției și rezultatele ce pot fi obținute, în vederea oferirii unui instrument de lucru, educatorilor în general și profesorilor de Educație fizică, în special.

În selecția instrumentelor de intervenție am ținut cont de următoarele nevoi care se manifestă la nivelul individului [14]:

- 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.

În demersul de selecție a grupului experimental (GE) și a grupului de control (GC), s-au avut în vedere următoarele considerente:

- Nivel apropiat al rezultatelor școlare în anul școlar 2018-2019, considerând media generală clasei;
- O structură de gen echilibrată (fete/băieți);
- O structură echilibrată din punct de vedere al mediului de proveniență;

- Un nivel aproximativ apropiat al motivației manifestate la orele de Educație fizică, pe parcursul anului școlar 2018-2019;
- Ambele grupuri sunt incluse în norma didactică pentru anul 2019-2020;

Tabelul 5. Structura grup experimental

GRUP EXPERIMENTAL – media gen. a clasei în anul școlar 2018-2019: 8,27 Media gen. EF: 8,98			
STRUCTURA GE ÎN FUNCȚIE DE GEN		STRUCTURA GE ÎN FUNCȚIE DE MEDIUL DE PROVENIENȚĂ	
Feminin	Masculin	Rural	Urban
15	13	16	12

Analiza tabelor 5 și 6, care conțin datele statistice ale grupurile incluse în intervenție, arată că cele două grupuri sunt echilibrate din punct de vedere al genului și al mediului de proveniență.

Tabelul 6. Structura grup de control

GRUP DE CONTROL – media clasei gen. a clasei în anul școlar 2018-2019: 8,19 Media gen. EF: 9,00			
STRUCTURA GC ÎN FUNCȚIE DE GEN		STRUCTURA GC ÎN FUNCȚIE DE MEDIUL DE PROVENIENȚĂ	
Feminin	Masculin	Rural	Urban
14	10	11	13

În urma consultării tuturor surselor informaționale și a psihologului școlar, am decis ca intervenția să conțină atât instrumente care nu implică interactivitatea, cât și modalități de intervenție care să mobilizeze elevul și să îl determine să cerceteze, să analizeze, să argumenteze, să își prezinte și să își susțină opinia. Metodele de lucru vizează implicarea gradată, astfel încât elevul să nu perceapă activitățile ca pe o temă suplimentară și un efort nejustificat, ci să simtă nevoia să de a se apropia de obiectivele sale și de a savura rezultatele muncii.

Instrumentele de motivare extrinsecă utilizate au fost următoarele:

- 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 - *Teamplayer; Arrow-man, Sport Addicted; Runmaster*, recunoașterea fiind asigurată de un însemn special, o insignă creată special în acest scop. Am optat pentru denumiri în limba engleză pentru că adolescenții din licee folosesc mult un anumit tip de jargon, care conține multe cuvinte în această limbă și este necesar ca insignele să le atragă atenția și să le placă;

- Acordarea insignei 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 de *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!”);

Instrumentele de motivare intrinsecă utilizate au fost următoarele:

- Filme cu un impact emoțional deosebit, despre soldații români care deși au fost răniți grav în teatrele de război, 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 [5], unde au cucerit medalii și considerație, pentru performanțele reușite. M-am oprit asupra acestor oameni și fapte pentru că întrunesc toate condițiile pentru a fi modele pentru adolescenți și tineri: vitejie, risc, sacrificiu, suferință, renaștere. Reacțiile elevilor au consemnat în fișe și au fost urmate de discuții pentru clarificarea și întărirea impresiilor și a impactului asupra nivelului de motivație;

- Dezbateri în care elevii să aibă rolul principal, având drept teme creșterea performanțelor intelectuale la persoanele care practică mișcarea fizică drept metodă de relaxare și de reducere a stresului („Educație și mișcare – performanțe pe măsură” și „Mișcarea = frumusețe de drum lung” – argumente pro și contra faptului că o condiție fizică menținută prin practicarea exercițiului fizic favorizează starea de bine, de sănătate și tinerețe psihică, indiferent de vârstă. Dezbaterile au avut loc după modelul ARDOR.

Scopul intervenției a fost acela de a identifica un complex de instrumente care să fie aplicate la ora de Educație fizică, astfel încât să fie stimulată motivația intrinsecă a elevilor pentru practicarea exercițiului fizic, motivație care să ducă și la îmbunătățirea performanțelor școlare în ansamblul lor.

Obiectivele operaționale urmărite au fost:

1. Stabilirea clasei grup experimental și a clasei grup de control;
2. Identificarea instrumentelor de intervenție și aplicarea acestora la clasă, în ora la dispoziția profesorului;
3. Măsurarea rezultatelor obținute în urma intervenției;

4. Consemnarea rezultatelor obținute și elaborarea unui ghid/broșură de bune practici pentru a pune la dispoziția profesorilor de Educație fizică, dar și de alte discipline, eventual profesori diriginți, un instrument cu ajutorul căruia să stimuleze motivația pentru educație, în general și pentru exercițiul fizic, în special, în vederea creșterii performanțelor școlare.

După efectuarea intervenției și aplicarea chestionarului în vederea stabilirii eficacității intervenției, datele statistice au indicat o îmbunătățire evidentă a atitudinii GE privitor la efectele Educației fizice și implicarea la orele de curs, față de modul în care s-a modificat atitudinea GC, la care s-a constatat o involuție atât față de datele statistice din studiul constatativ, cât și față de GE (Figura 6).

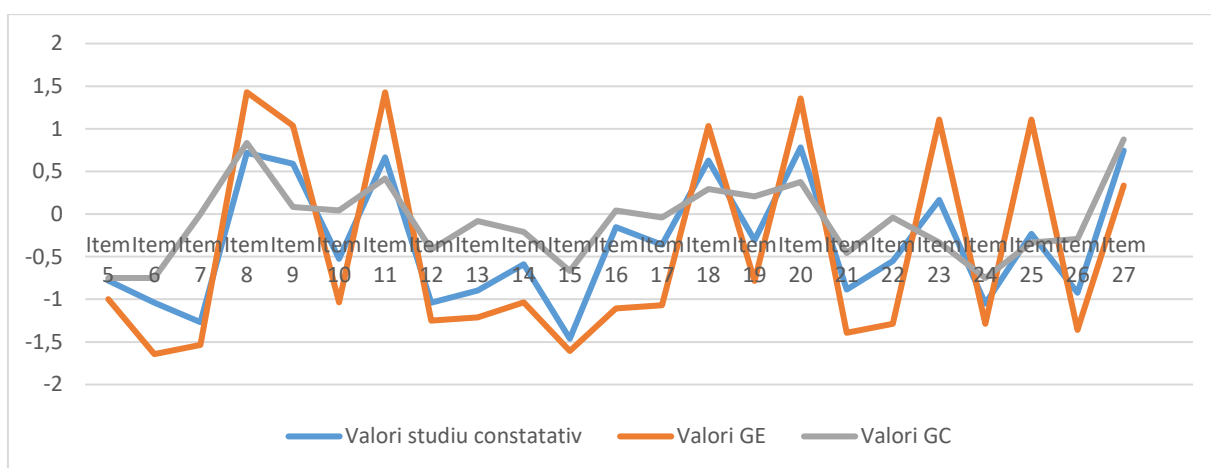


Fig.6. Grafic comparativ ale valorilor scorurilor calculate pentru GC și GE, față de studiul constatativ

Aceeași tendință a arătat-o analiza datelor care arată absenteismul, a celor care indică situația elevilor care sunt scutiți medical, dar și a mediilor generale ale claselor și a mediilor la Educație fizică (figura 7.).

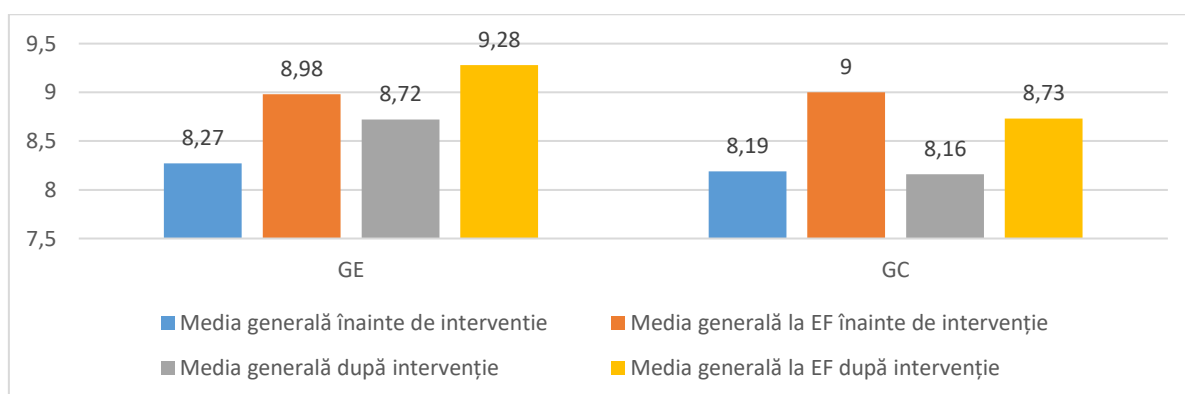


Fig. 7. Evoluția mediilor generale și mediilor la EF în GE și GC

De asemenea, ponderile elevilor care au preferat să marcheze răspunsul „indiferent” sunt reprezentate grafic în figura 8.

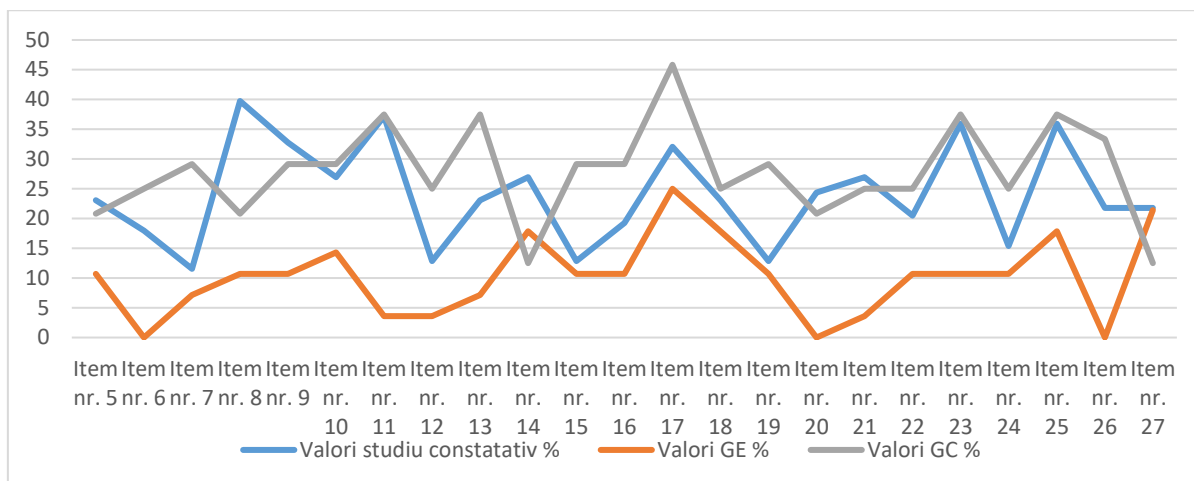


Fig.8. Grafic comparativ valori procentuale răspunsuri „indiferent”

Testarea post-intervenție a arătat că acțiunile planificate gradual, prin utilizarea unor elemente simple și accesibile, au dat rezultate care au confirmat ipotezele de lucru și au condus la atingerea obiectivelor fixate, iar motivația a fost menținută pe termen mediu și lung, prin deplasarea centrului motivațional din exterior spre interiorul individului. Referitor la starea de indiferență a elevilor, identificată în cadrul experimentului constatativ, rezultatele obținute au arătat că în cadrul GE, această manifestare a scăzut semnificativ, nu numai față de nivelul anterior măsurat, cât și față de GC.

CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI

Rezumând *rezultatele principale ale cercetării*, considerăm că pot fi formulate următoarele concluzii: marea majoritate a publicațiilor din ultimul timp susțin faptul că tinerii, inclusiv cei din învățământul preuniversitar, sunt foarte puțin sunt 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.

1. 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.
2. 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.
3. În urma analizei rezultatelor investigației desfășurate în grupul-țintă, s-a constatat că sursele demotivației de practicarea 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;

4. Investigația constatativă a relevat următoarele:

- Neimplicarea elevilor în orele de EF are la bază o stare de indiferență generalizată, valorile procentuale ale respondenților care au marcat INDIFERENT la afirmațiile din chestionar sunt ridicate, toate fiind mai mari de 10%, valoarea cea mai redusă fiind 11,54% (total) și valoarea cea mai ridicată fiind de 39,74%.
- Referitor la decelarea pe criteriul genului, se observă că în marea majoritate a cazurilor, fetele au valori procentuale mai mari decât ale băieților, de la un punct procentual până la 25 de puncte procentuale.
- Rata totală a absenteismului, de 21,46% în grupul studiat, are o valoare nejustificat de ridicată, mai mult de o cincime din timpul afectat exercițiului fizic nu este valorificat, mai ales că oricum, numărul de ore pentru disciplina EF este extrem de modest (o oră săptămânal, indiferent de specializarea de studii sau rută). De asemenea, rata absenteismului la fete este mai ridicată (23,41%) decât cea a băieților (18,94%).
- De asemenea, în anul școlar 2018-2019, a existat o rată medie a elevilor scutiți medical, de 10,11%.

5. În urma aplicării programului experimental, special conceput pe baza concluziilor rezultate din studiul constatativ, a rezultat că:

- Rata totală a absenteismului în GE a scăzut față de cea înregistrată în studiul constatativ cu peste 5 procente, pe când în GC rata a crescut cu aproximativ 1,5 procente. De asemenea, față de GC, GE are o rată a absenteismului mai scăzută cu peste 7%.
- În anul școlar 2019-2020, se observă că media la EF în GE a crescut de 1,03 ori față de anul școlar anterior (înainte de intervenție), media clasei fiind de 1,05 ori mai mare, pe când mediile în GC (atât la EF, cât și media generală) au scăzut, respectiv media la

EF este doar 97% din cea a anului anterior, iar media generală, aproximativ egală cu cea din anul anterior, arată că GC nu a cunoscut o evoluție pozitivă a motivației.

- Elevii din GC au înregistrat o evoluție doar la 18,51% dintre răspunsurile oferite la chestionarul aplicat, la restul de 22 de elemente (81,49%) răspunsurile indicând o stare de demotivare mai profundă decât cea din studiul constatativ;
 - În GE a scăzut semnificativ starea de demotivare, elevii fiind mult mai implicați în desfășurarea orelor de EF, la toate cele 27 de afirmații ale chestionarului, numărul de răspunsuri din categoria „indiferent” fiind mult mai scăzut, față de studiul constatativ, iar față de GC, doar la 2 puncte, GE având un procent mai mare de astfel de răspunsuri (7,4%).
6. Atât comparativ cu studiul constatativ, cât și în cercetarea desfășurată după efectuarea intervenției, se observă cu claritate faptul că în GE sunt puțini elevi care au adoptat atitudinea de indiferență, alegând-o pe cea de implicare. Există câteva puncte din chestionar la care valoarea este zero, ceea ce nu se întâmplă în GC, unde valorile procentuale ale răspunsurilor „indiferent” sunt mult mai ridicate, în general mai ridicate și decât în studiul constatativ.
7. La orele de EF desfășurate în urma implementării **PPAMEF** la GE, s-a observat o implicare mult mai mare, calități dinamogene superioare, o motricitate ridicată și rezultate mai bune la probele de control, așa explicându-se și media generală a GE, superioară celei GC (9,28 pentru GE și 8,73 pentru GC).

Astfel, rezultatele cercetării au condus la **soluționarea problemei științifice importante**, care constă în identificarea celor mai importante acțiuni în vederea sporirii motivației elevilor pentru practicarea exercițiului fizic.



În urma analizei rezultatelor cercetării au fost formulate următoarele recomandări practico-metodice:

- Va fi analizat cadrul material de desfășurare de orelor de EF și vor fi efectuate propuneri de îmbunătățire, astfel încât să poată fi desfășurate activități fizice pe parcursul întregului an școlar, nu doar în perioadele călduroase.
- Vor fi inițiate o serie de competiții de mică amploare, care să permită mai multor elevi să se evidențieze și să capete încredere în sine.
- Vor fi continuate activitățile 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.

- Va fi monitorizat nivelul de pregătire fizică al elevilor care sunt admiși în clasele a IX și vor fi aplicate metodele din **PPAMEF**.
- Vor fi efectuate măsurători ale performanțelor fizice (viteză, rezistență, sărituri, jocuri de echipă), la finalul anului școlar, pentru a fi utilizate ca background în anul școlar următor.
- Se vor publica la avizierul școlii performanțele obținute de elevii liceului, atât în competițiile de anvergură, cât și la cele organizate la nivel local sau la nivelul școlii.
- Se va colabora îndeaproape cu consilierul școlar pentru identificarea unor eventuale elemente specifice și soluționarea lor.
- Se vor organiza 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.
- Investigația efectuată în lucrarea de față poate fi utilizată ca punct de plecare pentru desfășurarea de noi demersuri în vederea identificării cauzele existenței stării de indiferență, atât de clar evidențiată în studiul constatativ.
- Vor fi publicate și popularizate rezultatele studiului într-un ghid de bune practici privitor la îmbunătățirea nivelului de motivație pentru practicarea exercițiului fizic la elevii din liceu.

BIBLIOGRAFIE

În limba română

1. ***COMISIA COMUNITATII EUROPENE. CARTEA ALBA A COMISIEI EUROPENE, UN NOU ELAN PENTRU TINERETUL EUROPEAN. Disponibil la <http://mts.ro/wp-content/uploads/2013/09/Cartea-Alba-a-Tinerilor-a-Comisiei-Europene.pdf>;
2. ***COMISIA COMUNITĂȚILOR EUROPENE. CARTEA ALBĂ A SPORTULUI. Disponibil la: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/RO/TXT/PDF/?uri=CELEX:52007DC0391&from=RO>;
3. ANIȚEI, M., CHRAIF, M., BURTĂVERDE, V., MIHĂILĂ, T. *Tratat de psihologia personalității*. București: TREI, 2009. 467 p. ISBN 978-606-719-538-5;
4. ATKINSON, R. C., ATKINSON, R. L. *Introducere în psihologie*. București: Tehnică, 2002. 526 p. ISBN: 973-31-1398-0;
5. 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). Disponibil la: <https://revista.unap.ro/index.php/revista/article/view/873>;
6. BONCU, ȘT. *Psihologia influenței sociale*. Iași: Polirom, 2002. 432 p. ISBN: 973-6810-91-7;
7. BONCU, ȘT., CEOBANU, C. coord. *Psihosociologie școlară*. Iași: Polirom, 2013. 410 p. ISBN: 978-973-4640-45-4;
8. CALLO, T., CUZNEȚOV, L., HADÂRCĂ, M. *Educația integrală: Fundamentări teoretico-paradigmatice și aplicative*. Chișinău: Institutul de Științe ale Educației, 2015. 248 p. ISBN: 978-9975-48-096-3;
9. CIORBĂ, C. *Conținutul învățământului de cultură fizică. Esență, noțiuni, probleme, principii, procedee, concepții*. Chișinău: Garuda Art, 2001. 192 p. ISBN: 99-75-9564-1;
10. CIORBĂ, C. *Teoria și metodică educației fizice*. Chișinău: Valinex, 2016. 146 p. ISBN: 978-9975-68-297-8;
11. COSMOVICI, A., IACOB, L. coord. *Psihologie școlară*. Iași: Polirom, 1990. 304 p. ISBN: 978-973-46-1077-8;
12. CUCIUREANU, M. coord. *Motivația pentru învățare în școală. Practici educaționale*. București: Universitară, 2017. 172 p. ISBN: 978-606-28-0632-3;
13. CUZNEȚOV, L., CALARAȘ, C., EȚCO, C. *Consilierea și educația pentru sănătate a familiei. Repere teoretice și sugestii practice*. Chișinău: Primex-Com, 2016. 517 p. ISBN: 978-9975-110-57-0;
14. DRAGNEA, A. coord. *Educație fizică și sport: teorie și didactică*. București: FEST, 2006. 300 p. ISBN: 973-87886-0-9;
15. DRAGU, A., CRISTEA, S. *Psihologie și pedagogie școlară, ediția a II-a revăzută și adăugită*. Constanța: Ed. Ovidius University Press, 2003. 198 p. ISBN: 973614-135-7;
16. DUMITRIU, GH., DUMITRIU, C. *Psihopedagogie*. București: Ed. Didactică și Pedagogică, 2004. 205 p. ISBN: 973-30-1864-3;
17. EPURAN, M., HOLDEVICI, I., TONIȚA, F. *Psihologia sportului de performanță: teorie și practică*. București: FEST, 2008. 467 p. ISBN: 978-973-87886-2-6;
18. LE BON, G. *Psihologia mulțimilor*. București, Cartex, 2019. 158 p. ISBN: 978-606-8893-38-9;
19. MASLOW, A. H., *Motivație și personalitate*. București: TREI, 2013. 568 p. ISBN: 978-973-707-905-3;
20. MATTHEWS, G., DEARY, I. J., WHITEMAN, M. C. *Psihologia personalității. Trăsături, cauze, consecințe*. Iași: Polirom, 2012. 560 p. ISBN: 978-973-46-3070-7;
21. NEGOVAN, V. *Psihologie pozitivă aplicată în educație*. București: Meteor Press, 2022. 272 p. ISBN: 978-973-728-833-2;
22. NEGOVAN, V., TOMȘA, R. *Motivație și angajament în învățarea școlară*. București: Universitară, 2017. ISBN: 978-606-28-0567-8;

23. PATRAȘCU, D., CARABET, N. *Cartea fiecărui părinte și pedagog*. Chișinău: Artpoligraf, 2020. 327 p. ISBN: 978-9975-3462-5-2;
24. PETERSON, D.M. *Privire generală asupra beneficiilor și riscurilor exercițiului fizic*. Trad. dr. Iancovici, O. Disponibil la: <https://roacc.ro/privire-general-a-asupra-beneficiilor-si-riscurilor-exercitiului-fizic/>;
25. POTOLEA, D. *Structuri, strategii și performanțe în învățământ*. București: Editura Academiei, 1989. 103 p. ISBN 973-2700-23-8. 50;
26. POVESTCA, L., DANAIL S., GORASCENCO A. *Probleme actuale ale teoriei și practicii culturii fizice*. Chișinău: Conferința științifică studențească internațională. Ed. USEFS, 2016. 79 p. ISBN978-9975-131-28-5;
27. SĂLĂVĂSTRU, D. *Psihologia educației*. Iași: Polirom, 2004. 288 p. ISBN: 973-681-553-6;
28. SCHRAMM, R. *Motivație și recompensă. Cum să combați autismul cu propriile arme*. Voluntari: Frontiera, 2020. 456 p. ISBN: 978-606-8986-32-6;

În limba engleză

29. AMADO, D., DEL VILLAR, F., LEO, F. M., SÁNCHEZ-OLIVA, D., SÁNCHEZ-MIGUEL, P. A., GARCÍA-CALVO, T. *Effect of a multi-dimensional intervention programme on the motivation of physical education students*. 2014, PLoS ONE 9:e85275, 1–6. doi: 10.1371/journal.pone.0085275;
30. BISHOP, J. H. *The Motivation Problem in American High Schools*. Center for Advanced Human Resource Studies, Cornell University ILR School. August 1988;
31. BRAITHWAITE, R., SPRAY, C. M., WARBURTON, V. E. (2011). *Motivational climate interventions in physical education: a meta-analysis*. In: Psychol. Sport Exerc. 12, 628–638, 2011. doi: 10.1016/j.psychsport.2011.06.005;
32. BURGUEÑO, R., MEDINA-CASAUBÓN, J., MORALES-ORTIZ, E., CUETO-MARTIN, B., SÁNCHEZ-GALLARDO, I. (2017). *Sport education versus traditional teaching: influence on motivational regulation in high school students*. In: Cuad. Psicol. Deporte 17, 87–97, 2017;
33. CARRASCO-BELTRÁN, H. J., REIGAL, R. E., FERNÁNDEZ-URIBE, S., VALLEJO-REYES, F., CHIROSA-RÍOS, L. J. *Self-determined motivation and state of flow in an extracurricular program of Small-Sided Games*. In: An. Psicol. 34, 391–397, 2018. doi: 10.6018/analesps.34.2.258621;
34. CHANG, Y. K., CHEN, S., TU, K. W., AND CHI, L. K. *Effect of autonomy support on self-determined motivation in elementary physical education*. In: J. Sport Sci. Med. 15, 460–466, 2016;
35. DUDA, J. L., NICHOLLS, J. (1992). *Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport*. In: J. Educ. Psychol. 84, 1–10, 1992. doi: 10.1037/0022-0663.84.3.290;
36. GIRARD, S., ST-AMAND, J., CHOUINARD, R. *Motivational climate in physical education, achievement motivation and physical activity: a Latent Interaction model*. In: J. Teach. Phys. Educ. 1, 1–11, 2019. doi: 10.1123/jtpe.2018-0163;
37. GUAY, F., VALLERAND, R. J., BLANCHARD, C. *On the assessment of situational intrinsic and extrinsic motivation: the Situational Motivation Scale (SIMS)*. In: Motiv. Emotion 24, 175–213, 2000. doi: 10.1023/A:1005614228250;
38. MARTINS, J. et colab. *Adolescents' perspectives on the barriers and facilitators of physical activity: a systematic review of qualitative studies*. In: Health Education Research, Volume 30, Issue 5, 1 October 2015, Pages 742–755;
39. RANDLE, S., WEINBERG, R. *Multidimensional Anxiety and Performance: An Exploratory Examination of the Zone of Optimal Functioning Hypothesis*. In: The Sport Psychologist, 1997, 11, 160-174;
40. SEVIL SERRANO, J. et all. *Levels of physical activity, motivation and barriers to participation in university students*. In: The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness 2016, 56(10);

41. TEIXEIRA, P.J., CARRAÇAL, E.V., MARKLAND,D., SILVA1, M.N., RYAN, R.M. *Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review*. In: International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 2012, 9:78;
42. WEELDENBURG, G., BORGHOUTS, L.B., SLINGERLAND, M., VOS, S. *Through students' eyes: preferred instructional strategies for a motivating learning climate in secondary school physical education*. In: Curriculum Studies in Health and Physical Education, 12:3, 268-286, 2021. ISSN online: 1837-7130. doi: 10.1080/25742981.2021.1889383;

Webgrafie

43. <https://msutoday.msu.edu/news/2011/lack-of-motivation-equipment-main-barriers-for-exercise-for-boys/>
44. <https://www.satmar.ro/web/uploads/files/OMECTS%203462%202012.pdf>

PUBLICAȚII DE AUTOR

1. OPRESCU, D. D. *Motivația învățării la elevii din ciclul liceal, din perspectiva cadrelor didactice*. În: iTeach: Experiențe didactice, pag. 5-8, nr. 116, aprilie 2021, ISSN: 2247 – 966X;
2. OPRESCU, D. D., CIORBĂ, C. *Evaluarea pregătirii motrice a elevilor liceeni*. În: Studia Universitatis, Științe ale Educației, Chișinău, 2023, nr. 5, p. 169-174. ISSN 1857-2103, E-ISSN 2345-1025; disponibil la: https://ojs.studiamsu.md/index.php/stiinte_educatiei/article/view/5683
3. OPRESCU, D. D. *De ce Educația fizică?*. În: lucrările sesiunii interjudețene de comunicări științifice și metodice „Incursiune în curriculum”, 2018, ed. IX-a, pag. 352-355. ISBN: 978-606-575-920-6;
4. OPRESCU, D. D. *Educația fizică și filiația cu subsistemele psihologice*. În: Lucrările conferinței anuale a doctoranzilor, Chișinău, 2018. ISBN: 978-9975-46-393-5;
5. OPRESCU, D. D. *Cauze ale lipsei de motivație în practicarea exercițiului fizic*. În: Lucrările conferinței anuale a doctoranzilor, Chișinău, 2019. ISBN: 978-9975-46-393-5;
6. OPRESCU, D. D. *Motivația elevilor din ciclul liceal pentru practicarea exercițiului fizic*. În: Conferința „Orientări creative în învățământul și cercetarea românească la 30 de ani de la revoluție”, N. Bălcescu, 2019, vol. I, p. 162-167. ISBN: 978-973-0-30979-9;
7. OPRESCU, D.D. *Rolul motivației în atingerea educației fizice școlare*. În: Conferința științifică internațională „Probleme ale științelor socioumanistice și modernizării învățământului”, Chișinău 8-9 Octombrie, 2020. ISBN: 978-9975-46-449-9; 978-9975-46-453-6;
8. OPRESCU, D.D. *Instrumente de motivare pentru practicarea exercițiului fizic*. În: Revista „Educația, încotro”, revista Seminarului internațional, în cadrul Proiectului Național „Educația în timp de pandemie, între tradițional și digital”, Găești, 2021, vol. I, p. 192-194. ISBN: 978-973-0-25894-3
9. OPRESCU, D.D. *Motivația intrinsecă a elevilor în vederea practicării exercițiului fizic*. În: iTeach: EDICT - Revista Educației, nr.4, aprilie 2022, ISSN: 1582-909X; disponibil la <https://edict.ro/motivarea-intrinseca-a-elevilor-in-vederea-practicarii-exerciitiului-fizic/>
10. OPRESCU, D.D., CIORBĂ, C. *Educația fizică și motivația în procesul educațional*. În: Acta et Commentationes, Sciences of Education, nr. 4(34), 2023, p. 105-112. ISSN: 1857-0623;
11. OPRESCU, D.D. *Learning Motivation in High School Students and the Impact of Physical Education on Students' Academic Performance – a Teachers' Perspective*. Journal of Innovation in Psychology, Education and Didactics, 27(2), 179-190. doi:10.29081/JIPED.2023.27.2.04. Disponibil la: <https://jiped.ub.ro/archives/3650>

ADNOTARE

Oprescu Daniel Dragoș

Particularitățile motivației practicării exercițiului fizic la elevii din liceu

Teza de doctor în științele educației, Chișinău, 202

Structura tezei: Teza include introducere, 3 capitole, concluzii generale și recomandări, bibliografie din 203 titluri, adnotare (română, rusă, engleză), 143 pagini text de bază, 12 tabele, 46 figuri, 13 anexe. Rezultatele obținute sunt publicate în 11 lucrări științifice.

Cuvinte cheie: motivație, elevi, educație fizică, liceu, adolescent, exercițiu fizic.

Domeniul de studiu: Teoria generală a educației

Scopul cercetării constă în cercetarea eficienței, identificării și implementării modalităților de stimulare și creștere a motivației elevilor de liceu în vederea practicării active a exercițiului fizic.

Obiectivele cercetării: Analiza surselor literare pe problema motivației în practicarea exercițiului fizic. Determinarea mecanismelor motivaționale de practicare a exercițiului fizic. Elaborarea și implementarea unui program experimental de motivare a elevilor de liceu pentru practicarea exercițiului fizic. Elaborarea unui model psihopedagogic de motivare a elevilor din liceu pentru practicarea exercițiului fizic. Validarea experimentală a eficienței motivării elevilor claselor de liceu pentru practicarea exercițiului fizic.

Noutatea și originalitatea științifică constă în identificarea aspectelor particulare care descriu motivația elevilor pentru participarea la ora de Educație fizică, astfel încât să poată fi conceput un model de intervenție adecvat și adaptat nevoilor care se manifestă la elevii din liceu, pentru îmbunătățirea nivelului de implicare și a performanțelor atinse la această disciplină.

Problema științifică importantă soluționată rezidă din îmbunătățirea bazei teoretice de care dispunem în acest moment, privitor la elementele specifice care determină nivelul motivației de participare activă la ora de Educație fizică la elevii din liceu. De asemenea, au fost stabilite coordonatele unui model de intervenție, simplu și eficient, în vederea îmbunătățirii motivației intrinseci, pe termen mediu și lung, astfel încât elevii să manifeste interes și implicare pentru ora de Educație fizică, cu efecte benefice asupra performanțelor școlare la această disciplină, cu reflectare asupra sănătății, stării de bine și a rezultatelor obținute la toate disciplinele din curriculum.

Valoarea teoretică este data de identificarea elementelor constructive ale modelului de intervenție și testarea acestuia, în vederea măsurării eficienței rezultatelor obținute. De asemenea, este important să stabilim dacă rezultatele obținute în urma intervenției, respectiv creșterea nivelului motivației și al implicării, pot fi vizibile nu numai la ora de Educație fizică, ci și în creșterea nivelului performanțelor școlare, în general.

Valoarea practică a lucrării se regăsește în simplitatea intervenției și în nivelul rezultatelor obținute. Precizăm că intervenția nu necesită resurse deosebite, nici din punct de vedere a timpului necesar, nici din perspectiva infrastructurii utilizate. De asemenea, instrumentele utilizate sunt adecvate nu doar la ora de Educație fizică, ele putând fi incluse ca o bază de dezbateri la ora de Consiliere și orientare, ori la alte discipline, sunt captivante, generatoare de sentimente cu un impact deosebit asupra tinerilor.

Implementarea rezultatelor științifice s-a efectuat prin aplicarea la clasă a planului de intervenție și evaluarea rezultatelor obținute, rezultate care au fost publicate în lucrări științifice și diseminate prin participarea la conferințe și workshop-uri cu tematici din domeniul studiat.

ANNOTATION

Oprescu Daniel-Dragoș, The particularities of the motivation to practice physical exercise in high school students, Chișinău, 2024

Thesis structure: introduction, three chapters, general conclusions and recommendations, 203 bibliographical sources, annotations (Romanian, English), key concepts (in Romanian, English), list of abbreviations, 143 pages of basic text, 12 tables, 46 figures, 13 annexes. The results are published in 11 scientific papers.

Key-words: motivation, students, physical education, high school, adolescent, physical exercise.

Field of study – general theory of education.

The aim of the research is to identify the specifics of motivation and its mechanisms in adolescence, as well as an adequate intervention tool set, grouped in a possible intervention model to be used in physical education, which aims to increase motivation and increase performance, both at the physical education class, but also at the other subjects in the curriculum.

Research goals: Investigating the specialized literature; Highlighting specific motivation elements that describe the particular behavior of students in adolescence and the correlation with the needs of involvement and participation in Physical Education through motivation; Identifying intervention tools, grouping them into a model and applying it so as to improve motivation; Development of a structured intervention plan; Implementation of the intervention plan and evaluation of the results obtained.

The novelty and scientific originality: is found in the identification of particular aspects that describe the motivation of students to participate in Physical Education class, so that an appropriate intervention model can be designed and adapted to the needs of high school students, to improve the level of involvement. and the performance achieved in this discipline.

The important scientific problem solved lies in the improvement of the theoretical basis that we have at the moment, regarding the specific elements that determine the level of motivation for active participation in the Physical Education class of high school students. The coordinates of a simple and effective intervention model were also established, in order to improve the intrinsic motivation, in the medium and long term, so that the students show interest and involvement for the Physical Education class, with beneficial effects on the school performance, reflected also on health, well-being and the results obtained in all subjects in the curriculum.

The theoretical significance is given by the identification of the constructive elements of the intervention model and its testing, in order to measure the efficiency of the obtained results. It is also important to determine whether the results obtained from the intervention, respectively the increase of the level of motivation and involvement, can be visible not only in the Physical Education class, but also in the increase of the level of school performance, in general.

The applicative value of the paper is found in the simplicity of the intervention and the level of results obtained. We specify that the intervention does not require special resources, neither from the point of view of the necessary time, nor from the perspective of the necessary infrastructure. Also, the tools used are suitable not only for Physical Education, they can be included as a basis for discussion in Counseling and Guidance, or other disciplines, they are captivating, generating feelings with a special impact on young people.

The implementation of the scientific results was carried out by applying to the classroom the intervention plan and evaluating the results obtained, results that were published in scientific papers and disseminated by participating in conferences and workshops with topics in the studied field.

OPRESCU Daniel-Dragoș

**PARTICULARITĂȚILE MOTIVAȚIEI PENTRU PRACTICAREA EXERCITIULUI
FIZIC LA ELEVII DIN LICEU**

Specialitatea 531.01 - Teoria generală a educației

Rezumatul tezei de doctor în științe ale educației

Aprobat spre tipar 02.02..2024

Formatul hârtiei 60 x 84 1/16

Hârtie ofset. Tipar ofset

Tiraj: 50 ex.

Coli de tipar: 2,0

Comanda nr.98

Tipografia Universității „Ion Creangă” din Chișinău,
str. I.Creangă,1.

