

CZU: 373.091.26:796:303.4

[https://doi.org/10.59295/sum5\(165\)2023_27](https://doi.org/10.59295/sum5(165)2023_27)

EVALUAREA PREGĂTIRII MOTRICE A ELEVILOR LICEENI

Daniel Dragoș OPRESCU, Constantin CIORBĂ

Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău

În activitatea didactică, de-a lungul timpului, educatorii observă diferite fenomene care se manifestă la nivelul grupurilor de elevi cu care vin în contact și, de multe ori, observațiile sistematice creează clar pentru profesionist o anumită tendință de evoluție. Pentru a generaliza și a formula ipoteze clare sau concluzii este necesar ca aceste observații să fie analizate și din perspectiva unor date statistice, care ne oferă dimensiunea fenomenelor observate, în termeni mult mai exacti decât cele formulate pe baza observațiilor zilnice. Tendința de scădere a motivației de practicare a exercițiului fizic este una pe care au sesizat-o mulți specialiști, la nivel global, ceea ce oferă o bază de plecare pentru analiza efectuată în acest articol. Efectele lipsei de motivație se corelează și cu statisticile oferite de Organizația Mondială a Sănătății (OMS), care indică o creștere a ratei obezității în rândul copiilor și adolescenților, cauzele fiind multiple, iar lipsa practicării exercițiului fizic fiind una dintre cele mai importante, alături de alimentația neadecvată. Necesitatea identificării unor instrumente de intervenție pentru a crește nivelul de motivație a practicării exercițiului fizic este una stringentă, însă intervenția se va baza pe date statistice clare, care să indice dimensiunea fenomenului, nivelurile la care se manifestă, precum și efectele în rândurile copiilor și adolescenților. Studiul de față își propune să aducă date noi în acest sens, în vederea dimensionării și a realizării designului unei metodologii de intervenție care să schimbe aceste tendințe.

Cuvinte-cheie: *evaluare, elevi, motivație, exercițiu fizic, educație fizică.*

EVALUATION OF THE MOTOR TRAINING OF HIGH SCHOOL STUDENTS

In their didactic activity, over time, educators observe different phenomena that manifest themselves at the level of the groups of students with whom they come into contact, and many times, systematic observations clearly create a certain trend of evolution in the eyes of the professional. In order to generalize and formulate clear hypotheses or conclusions, it is necessary that these observations are also analyzed from the perspective of statistical data, which give us the dimension of the observed phenomena, in much more exact terms than those formulated on the basis of daily observations. The declining trend in motivation to practice physical exercise is one that many specialists have noticed, globally, which provides a starting point for the analysis carried out in this article. The effects of the lack of motivation are also correlated with the statistics provided by the World Health Organization (WHO), which indicate an increase in the obesity rate among children and adolescents, its causes being multiple, among which the lack of physical exercise being one of the most important, along with inadequate nutrition. The need to identify intervention tools to increase the level of motivation to practice physical exercise is a pressing one, but the intervention will be based on clear statistical data, indicating the size of the phenomenon, the levels at which it manifests itself, as well as the effects among children and adolescents. The present study aims to bring new data in this regard, with a view to dimensioning and realizing the design of an intervention methodology to change these trends.

Keywords: *assessment, students, motivation, physical exercise, physical education.*

Introducere

Perioada actuală este caracterizată în mod clar de accesibilitatea și de gradul de răspândire a dispozitivelor smart, atât teritorial, cât și ca vârstă, pe de o parte, precum și de tendința de sedentarism a oamenilor, o tendință mai semnificativ vizibilă în mediul urban, dar care se manifestă și în mediul rural. Organizația Mondială a Sănătății, arată că Europa nu stă foarte bine la acest capitol. Primul studiu de acest fel după 15 ani, întocmit de OMS din anul 2022 [4] a inclus 54 de state și a luat în calcul toate categoriile de vârstă. În raport se arată că foarte mulți copii (circa 29% dintre băieții între 7 și 9 ani, precum și 27% dintre fete) suferă de supraponderabilitate sau obezitate. Acest fapt este îngrijorător, deoarece raportul arată că obezitatea este o boală cu o complexitate sporită, care se manifestă ca un important factor de risc pentru o paletă vastă de boli, așa cum sunt bolile cardiovasculare, diabetul zaharat, bolile respiratorii, inclusiv 13 tipuri diferite de cancer. În acest context, mișcarea și educația pentru mișcare devin cruciale pentru dezvoltarea copiilor, adolescenților și ti-

nerilor, iar educația fizică și educația pentru mișcare și sănătate pot să schimbe abordarea și viziunea asupra conduitei și preocupării lor pentru un viitor bun.

Se discută mult despre lipsa de motivație pentru mișcare, care se pare că are originea atât în zona educațională, cât și în cea economică și culturală, dublate de deficiențele alimentare. Cu toate acestea, la nivel de documente programatice și de motivare a adolescenților pentru practicarea exercițiului fizic s-a făcut foarte puțin, nesemnificativ comparativ cu gravitatea problemei.

Studiile care au drept subiect de investigație motivația pentru practicarea exercițiului fizic, arată că lipsa de motivație are origini diferite, în funcție de vârstă, sex, nivel al veniturilor, obligații familiale și sociale [6].

Privitor la tânăra generație, studiile arată că un rol important îl are și contextul social, tiparele și modelele oferite de societate. C. E. Pickhardt [5] argumentând că adolescenții sunt foarte pricepuți în a găsi contra-argumente atunci când li se explică de ce este absolut necesar să ia pauze în care să se miște, pur și simplu.

În România, disciplina Educație fizică este reglementată prin Ordinul nr. 3462/6 martie 2012 [3] privind aprobarea Metodologiei organizării și desfășurării activităților de educație fizică și sport în învățământul preuniversitar, 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: cognitive, 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.

Numărul de ore de Educație fizică este de o oră, maximum două ore săptămânal, excepție făcând liceele sportive, care însă fiind licee vocaționale și au în curriculum pregătirea fizică pentru care resursa de timp este alta. Există 36 de licee cu program sportiv, iar elevii din liceele teoretice și tehnologice nu dispun decât de acea oră săptămânală, sau în cel mai fericit caz, două ore, timp total insuficient pentru o pregătire fizică potrivită cu vârsta. În această perioadă, elevii trec prin mari schimbări morfologice, fiziologice și psihologice, care pot să ducă la diferite afecțiuni, în lipsa exercițiilor fizice potrivite și practicate suficient timp, cu o afectare clară a motricității.

Conform Declarației de la Madrid a Asociației Europene de Educație fizică [2], pentru a ajunge la stadiul de adult, cu un nivel bun de sănătate fizică și psihică, exercițiul fizic ar trebui practicat cel puțin o oră zilnic, până la vârsta de 12 ani, iar după această vârstă, de cel puțin 3 ore săptămânal. Documentul care stă la baza alocării resurselor pentru educația fizică, inclusiv a resursei temporale, este Legea educației fizice și a sportului nr. 69/2000, cu modificările ulterioare, unde se subliniază nevoia celor 3 ore săptămânal, ca fiind obligatorie, dar care nu se aplică acum în planurile-cadru de învățământ liceal. Lipsa motivației de a practica exercițiul fizic se poate evidenția și prin analiza rezultatelor înregistrate la susținerea probelor de evaluare la lecția de Educație fizică. Măsurarea rezultatelor la aceste probe este efectuată în conformitate cu Sistemul Național Școlar de Evaluare la Educație Fizică și Sport, elaborat de Ministerul Educației, care urmărește două componente importante: calitățile motrice și deprinderile motrice specifice ramurilor de sport [1, p. 115].

Tabelul 1. Corelația între obiectivele generale ale Educației fizice și componentele procesului instructiv-educativ (sursa: (Dragnea, 2006, p. 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 independentă a exercițiilor fizice	Obișnuințe
Dezvoltarea armonioasă a personalității	Atitudini

Pentru a fi realizate aceste corelații și pentru a fi atinse obiectivele didactice propuse, așa cum se arată în tabelul nr. 1, pentru elevii din ciclul liceal și din învățământul profesional, sunt prevăzute următoarele tipuri de evaluări: evaluare la forță, atletism, gimnastică și joc sportiv. Principiile aplicate de profesor sunt: principiul performanței, al progresului individual, al atitudinii față de procesul de învățământ, precum și al participării la activitatea sportivă de performanță [1, p. 116]. Pentru a stabili nivelul de performanță la care se află elevul, sistemul de evaluare stabilește referința pentru nota 5, în funcție de care profesorul elaborează propria scală de notare, ținând cont de principiile enunțate anterior, de experiență, de nivelul de cunoaștere al elevilor și de autonomia sa profesională, cu diferențierea scalelor de notare pe criterii de vârstă și gen.

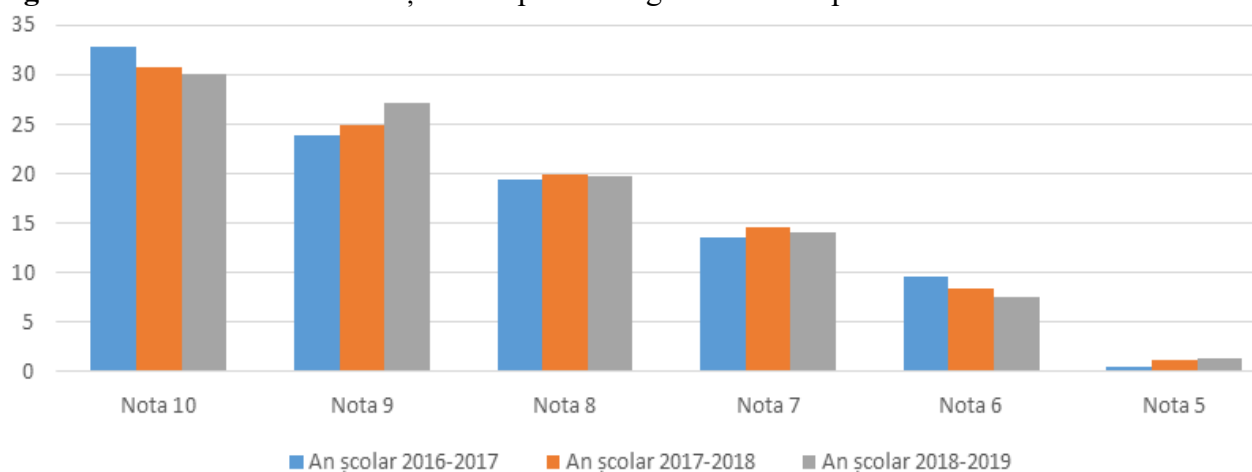
Analiza datelor statistice colectate la evaluările efectuate în perioada 2016-2019

După admiterea în clasa a IX, clasele de liceu sau de învățământ profesional formate sunt eterogene din punct de vedere al nivelului de dezvoltare fizică și motrică. Acest fapt se datorează atât diferențelor de vârstă care, chiar dacă par nesemnificative (1-2 ani), sunt importante în adolescență. Un alt factor este mediul în care elevul a finalizat studiile gimnaziale, deoarece în mediul urban există un acces mai facil la o sală de sport, pe când în mediul rural sunt puține astfel de școli, iar orele de educație fizică sunt efectuate de multe ori, iarna, în sălile de clasă, elevul neînregistrând o evoluție semnificativă în dezvoltarea fizică și motrică. Aceste diferențe se mențin o perioadă, ele fiind vizibile și în anul școlar următor, dat fiind că o oră, maximum două ore de educație fizică săptămânal, nu sunt suficiente pentru a recupera decalajul, iar elevii au un nivel foarte scăzut al motivației. Un alt factor important de influență este rata absenteismului, atât ca număr de absențe efectuate în mod spontan (elevii pleacă de la premisa că pot lipsi fără nici o consecință), cât și ca număr de scutiri medicale, iar absenteismul, formal sau informal, justifică ideea lipsei acute de motivație a elevilor pentru practicarea exercițiului fizic.

Afirmațiile anterioare sunt justificate și prin datele colectate și sintetizate începând cu anul școlar 2016-2017, date care ne arată nivelul de performanță al elevilor, cât și evoluția acestora, în perioada 2016-2019, evoluție care justifică afirmația conform căreia nivelul de motivație a scăzut semnificativ, pe de o parte, precum și ideea că este nevoie de o intervenție care să schimbe acest trend.

Calitatea motrică „viteza” a fost evaluată prin proba de atletism, viteză, 50 m, sau naveta 5x10 m. La evaluarea inițială, clasa a X-a, s-a aplicat în mod unitar proba de viteză, 50 m. (Figura 1).

Fig. 1. Dinamica rezultatelor obținute la proba alergare de viteză perioada 2016-2019.



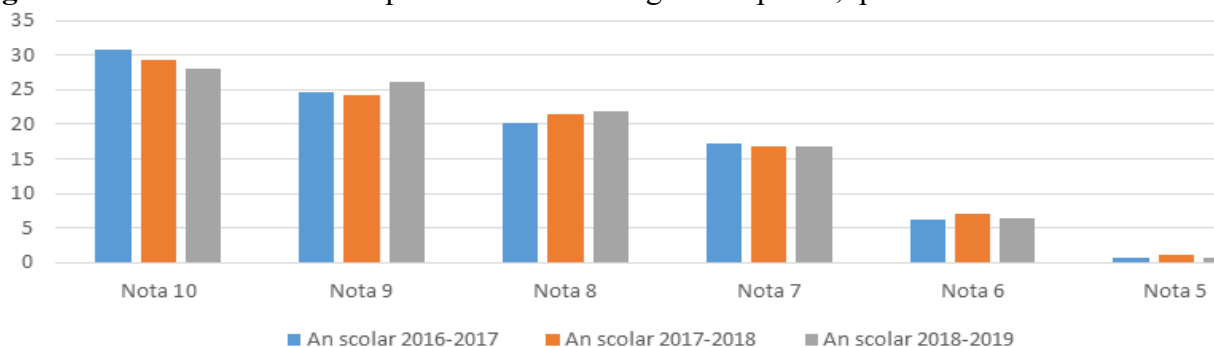
În general, probele atletice vizează nu doar competitivitatea, ci și o îmbunătățire a stării de sănătate, optimizarea respirației, reacții mai rapide, tonicitate, suplețe, rezistență cardio-respiratorie superioară, precum și stimularea senzorio-motricității generale. Asimilarea unei tehnici corespunzătoare de alergare se materializează în mișcări corecte, calități motrice superioare datorate contractării și relaxării mușchilor, susținerea vitezei de deplasare.

Din sinteza grafică a rezultatelor înregistrate la proba de alergare de viteză rezultă că rata notelor de 10 s-a diminuat de la 32,89% în anul școlar 2016-2017, la 30,04% în anul școlar 2018-2019, cu o creștere a numărului de note de 5 (nota minimă), precum și o variație a notelor de 7 și 8 care arată o tendință de ac-

ceptare a rezultatelor obținute fără un efort semnificativ, o cantonare într-o zonă apropiată de indiferență și mediocritate. Rezultatele indică o scădere a calităților atletice ale elevilor pe parcursul celor trei ani.

Musculatura picioarelor, detenta și elasticitatea corpului au fost evaluate prin proba „săritură în lungime de pe loc”. De fapt proba dată vine să aprecieze nivelul dezvoltării capacității combinate cum este forța în regim de viteză (Figura 2). Calitatea motrică amintită mai sus este caracteristică pentru acțiunile ce țin de sărituri, aruncări, lovituri, starturi și altele.

Fig. 2. Dinamica rezultatelor la proba săritura în lungime de pe loc, perioada 2016-2019.



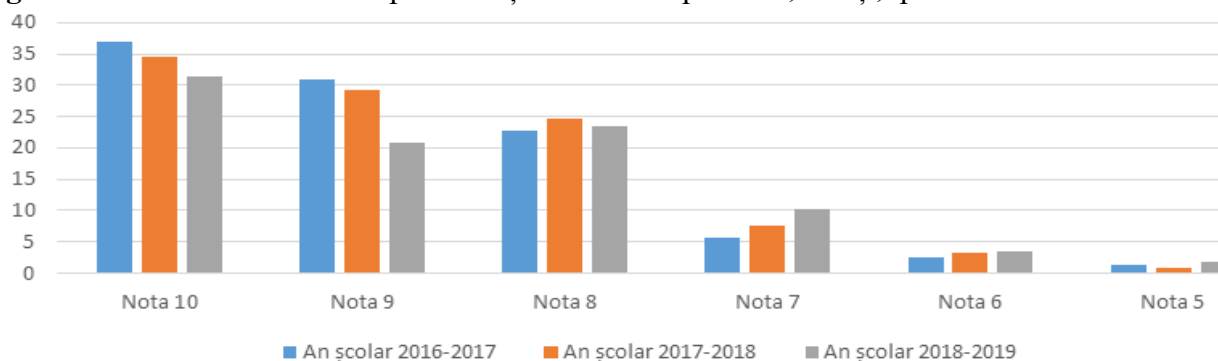
La executarea testului dat sunt implicate complexe musculare precum mușchii gambelor, femuralii, fesierii, dar în mod special mușchii cvadriceps.

Așa cum se observă în figura 2, la proba de săritură în lungime de pe loc, este vizibilă aceeași tendință de scădere a notelor de 10, de la o rată de 30,9% în anul școlar 2016-2017, la o rată de 28,06% în anul școlar 2018-2029, cu o creștere a notelor de 8 și de 9, indicând diminuarea motricității elevilor. Se observă concordanța acestor date cu dinamica rezultatelor înregistrate la proba de viteză, graficul arătând o redistribuire a elevilor din zona de 10, în zona notelor 7-8.

Forța membrilor superioare a fost evaluată prin intermediul probei „flotări”, probă care solicită la maximum mușchii pieptului, ai brațelor și umerilor, dar și ai spatelui și abdomenului, este o probă consumatoare de energie, ajută la pregătirea corpului pentru flexii, extensii, răsuciri, ameliorând chiar durerile lombare. Acest exercițiu are un rol important în corectarea problemelor de postură, prin procesele metabolice conduc la creșterea densității osoase, îmbunătățesc circulația sanguină, cresc rata metabolică. O flotare executată corect include:

- Poziția inițială, elevul având corpul întins paralel cu solul, cu sprijin pe palme și pe vârful picioarelor, brațele în extensie completă, capul fiind în prelungirea corpului;
- Executarea mișcării de coborâre oblică a corpului, cu flexarea brațelor, până când cutia toracică ajunge în punctul cel mai apropiat de sol;
- Revenirea la poziția inițială prin preluarea sarcinii de către brațe și spate, extensia maximă a brațelor.

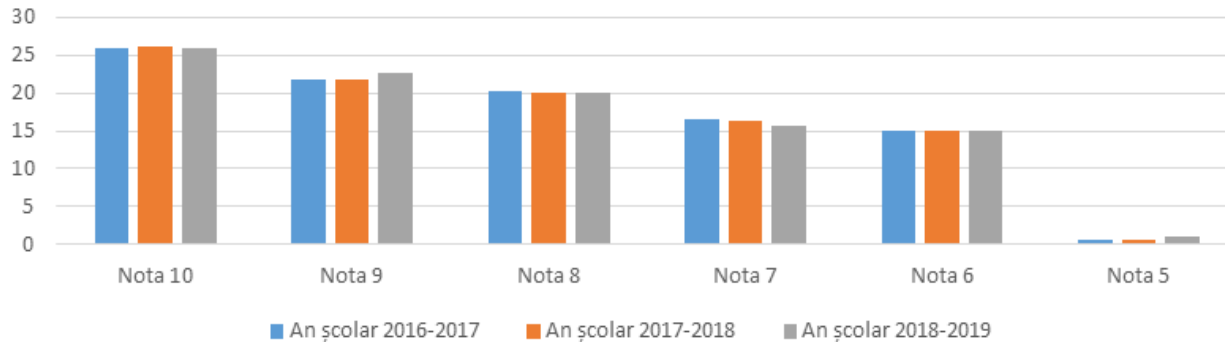
Fig. 3. Dinamica rezultatelor la proba forță membre superioare, băieți, perioada 2016-2019.



Graficul distribuției rezultatelor la proba de forță a membrilor superioare băieți (fig. 3.) indică o scădere accentuată a notelor de 9 și 10, combinată cu o rată în creștere a notelor de 7 și de 6, ceea ce arată scăderea forței fizice la elevii claselor la care s-au aplicat probele de evaluare.

Pentru elevii de gen feminin, evaluarea s-a efectuat prin aplicarea probei de forță abdomen (Figura 4), singura probă la care rezultatele sunt relativ apropiate pe parcursul celor trei ani studiați, cu variații ușoare a performanțelor în cel de-al doilea an (2017-2018) și o revenire în următorul an școlar, însă nu la nivelul înregistrat în anul 2016-2017.

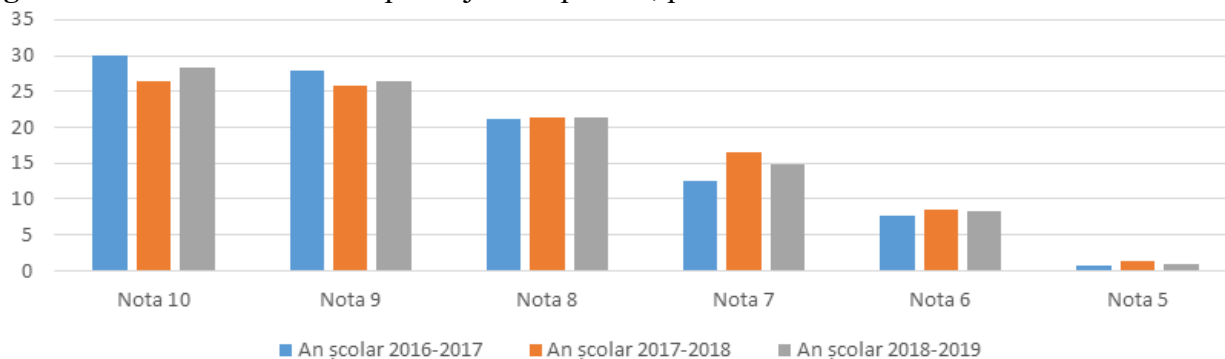
Fig. 4. Dinamica rezultatelor la proba forță abdomen, fete, perioada 2016-2019.



Doar rata notelor de 8 a fost constantă, în preajma valorii de 21,5%, cu o rată în scădere a notelor de 7 (mediu) și o creștere a ratei notelor de 5 (scăzut, mediocru), de la 0,53% la 0,93%.

O evoluție diferită au avut-o rezultatele înregistrate la proba de jocuri sportive, rezultate care au fost mai modeste în al doilea an de analiză, respectiv anul școlar 2017-2018, dar care prezintă un reviriment în anul școlar 2018-2019 (Figura 5).

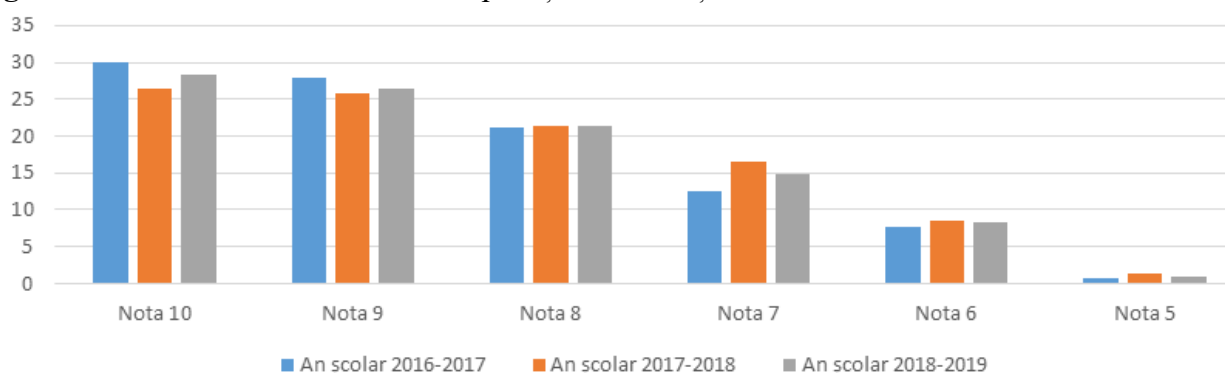
Fig. 5. Dinamica rezultatelor la proba jocuri sportive, perioada 2016-2019.



Performanțele evaluate la nivelul notei 8 au avut o rată aproximativ constantă, distribuția grafică indicând o potrivire aproape perfectă între evoluția incidenței notelor de 10 cu cele de 7, iar a notelor de 9 cu cele de 6.

Tot aici trebuie să concretizăm că aceste date statistice se corelează cu situația participării elevilor (băieți și fete) la activitățile sportive extracurriculare, unde elevii în ultimii ani mai puțin s-au încadrat în astfel de măsuri (Figura 6).

Fig. 6. Dinamica numărului de elevi implicați în activități extracurriculare, 2016-2019.



Așa cum se observă din reprezentarea grafică a evoluției implicării elevilor în activități extracurriculare (ansambluri sportive sau formații sportive), scăderea numărului de elevi dornici să facă acest lucru în perioada analizată (2016-2019) este evidentă atât pe categorii de activități, cât și ca pondere în total elevi înmatriculați. Scăderea este mai pronunțată în anul școlar 2018-2019. Surprinzător este faptul că se observă această diminuare a motivației de participare la jocurile de fotbal, un sport foarte popular, de la 6,01% în anul școlar 2016-2017, la 2,94% în anul școlar 2018-2019. O scădere a nivelului de implicare aproape la fel de vizibilă se înregistrează și la baschet (de la 4,75% la 2,59%).

Scăderea nivelului general de implicare este semnificativă în anul școlar 2018-2019, de la 24,36% elevi angrenați în activități în anul școlar 2016-2017, la 13,47% în anul școlar 2018-2019.

Concluzii

Cumulând aceste date cu cele înregistrate la probele de evaluare în cei trei ani școlari, putem afirma că există o scădere clară a motivației de participare activă atât la orele de educație fizică, cât și la activitățile extracurriculare, care implică exercițiul fizic organizat, ceea ce ne indică și faptul că nivelul motricității și al dezvoltării fizice la elevi este în scădere, nivelul performanțelor fizice ale elevilor, dorința lor de implicare și nivelul motivației aflându-se într-o relație directă de interdependență.

Tinerii preferă să petreacă timpul liber, sau chiar timpul afectat studiului și dezvoltării personale în fața ecranului sau în compania altor dispozitive care le permit accesul în spațiul virtual, ceea ce le facilitează evadarea din spațiul real, spațiul care desigur că îi provoacă și le solicită capacitatea de rezolvare de probleme, dar care le oferă satisfacții cu efecte benefice de durată, importante pentru sănătatea fizică și psihică: stimă de sine, poziționarea corectă în grupul social, nevoia de evoluție și de performanță, simțul răspunderii și asumarea responsabilităților, spiritul de inițiativă și capacitatea de lucru în echipă. Toate acestea demonstrează foarte clar importanța unei educații fizice de calitate și a practicării sistematice a exercițiului fizic, indiferent de profilul studiilor liceale. Prin efectele sale, Educația fizică, determinată ca disciplină integrată în trunchiul comun, formează cu adevărat competențe-cheie, este prin esență o disciplină care, deși este transdisciplinară, nu este recunoscută ca atare și este mult subestimată, ca resurse alocate și ca statut în cadrul disciplinelor studiate în învățământul general.

Referințe:

1. DRAGNEA, A. *Educație fizică și sport: Teorie și didactică*. București: Fest, 2006.
2. EUPEA. 1991 *eupea.com*. Preluat de pe <https://www.apep.lu/old/eupea.htm>
3. MECTS. Ordin nr 3462. *Monitorul Oficial nr. 174*. București: RA Monitorul Oficial, 2012.
4. OMS. *WHO EUROPEAN REGIONAL OBESITY REPORT*. 2022. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/353747/9789289057738-eng.pdf>
5. PICKHARDT, C. Preluat de pe Psychology today, 2017. <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/surviving-your-childs-adolescence/201708/motivating-your-adolescent-exercise>
6. TEIXEIRA, P. Exercise, physical activity and self-determination theory: A systematic revue. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2012, pp .9-17.
7. TUDOR, G. Influența dispozitivelor digitale smart asupra comportamentului social la preadolescenți. *Conferința internațională a doctoranzilor, UPS „Ion Creangă”*, Chișinău, 2019.

Date despre autori:

Daniel Dragoș OPRESCU, doctorand, Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău.

ORCID: 0009-0001-2259-0078

Constantin CIORBĂ, doctor habilitat în științe pedagogice, profesor universitar, Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău.

E-mail: ciorbaconst@yahoo.com

ORCID: 0000-0001-7125-2545