

Exercițiul fizic - act motric motivațional

Educația fizică și sportul ne învață să stăpânim corpul și spiritul, antrenamentul regulat întărește mușchii, iar îmbinarea muncii intelectuale cu munca fizică devine un principiu de viață în condițiile civilizației moderne.

Practicarea exercițiilor fizice acționează simultan asupra nivelului fizic și mental pentru că obișnuiește individul să iasă din rigiditatea sa mentală și corporală, care îl împiedică, de obicei, să se realizeze complet.



În cadrul procesului de învățare, în educație fizică și sport s-a încercat o grupare a motivelor necesare desfășurării activităților motrice în trei categorii:

- în prima categorie includem formele înnăscute, dintre care trebuința de mișcare, a cărei satisfacere asigură dezvoltarea psihofizică a omului. Nevoia și dorința de mișcare constituie un factor important prezent la cei care practică regulat exercițiul fizic obținând performanțe în activitatea de educație fizică și sport;

- a doua categorie cuprinde acele forme care, deși sunt caracteristice omului și bazate pe unii factori nativi, își capătă dimensiunea pentru fiecare individ numai într-o anumită conjunctură social-educatională: emulația, tendința de autocunoaștere, simțul riscului etc.

Aceste două categorii cuprind factorii motivaționali de bază care direcționează individul spre practicarea sistematică a exercițiilor fizice și sportului, spre specializare și consacrare, succesul depinzând și de alți factori, precum aptitudinile specifice și atitudinile favorabile.

- în a treia categorie intră factorii motivaționali dobândiți în urma practicării în mod continuu și sistematic a educației fizice și sportului.

„Stereotipiile” (stereotipurile dinamice) formate în această activitate creează, prin generalizare obișnuința de mișcare, tendința spre realizarea sistematică, organizată a mișcării, capabilă să mobilizeze persoana în mod susținut pentru activitatea corporală.

În educație fizică și sport, ca de altfel în oricare activitate, motivația influențează atât dinamica procesului de învățare, cât și nivelul performanței la care se ajunge.

Particularitățile structurii motivaționale nu sunt aceleași pe întreaga perioadă a activității. Permanent apar motive noi de acțiune și se restructurează ierarhia motivelor,



aceasta condiționând procesul de formare și perfecționare a deprinderilor și priceperilor motrice, cât și particularitățile folosirii lor.



Motivale care determină activitatea desfășurată de participanți în lecția de educație fizică sunt împărțite în două categorii: intrinseci și extrinseci.

Cele intrinseci sunt grupate în:

- tendințe înnăscute: trebuința de mișcare, tendințe agresive;

- tendințe sociale: identificarea cu modelul, nevoia de afiliere la grup, nevoia de întrecere, nevoia de a se compara cu alții;

- tendințe legate de autoafirmarea eului: nevoia de succes, dorința de autoperfecționare, compensarea

inferiorității.

Motivația extrinsecă cuprinde: nota, lauda, dojana, obligativitatea participării.

Procedeele motivaționale utilizate în lecția de educație fizică trebuie să fie în conformitate cu particularitățile psihoindividuale ale celor care învață actele motrice, dar și cu starea în care se găsesc participanții la un moment dat.

Specialistul în domeniu trebuie să se preocupe în permanență de motivarea personalului pentru practicarea exercițiilor fizice și sportului, aceasta realizându-se prin:

- îmbunătățirea conținuturilor de pregătire, îmbinând structuri de exerciții specifice misiunilor cu altele mai accesibile, mai agreate, lipsite de monotonie, utilizarea întrecerilor care să stimuleze spiritul competitiv al subiecților;

- crearea în permanență a condițiilor necesare pregătirii personalului prin îmbunătățirea bazei materiale destinate desfășurării acestei activități;

- utilizarea unor tehnici sugestive cu rol în creșterea interesului pentru practicarea exercițiilor fizice, cum ar fi: dezvoltarea fizică armonioasă, menținerea unei bune stări de sănătate etc.;

- conștientizarea și educarea capacității de pregătire sistematică și continuă a activității de educație fizică și sport.



Ilie Pop