



CONSIDERAȚII PRIVIND OPTIMIZAREA ATITUDINII ADOLESCENTELOR PENTRU PRACTICAREA EXERCITIILOR FIZICE

Asist. univ. drd. Nicoleta LEONTE¹

Abstract

XXI century society register special changes on many aspects of life: demographic dynamics, development of the communication technology. For this reason, it is increasingly evident that the trend outlined the need to move, but its absence too from usual young program. Requirements for student occupation, mechanization and automation, ease of communication and the displacements have led to decreasing the exercises by adolescents. Defined attitude as „a person's position of acceptance or rejection of a greater or lesser intensity of objects, phenomena, persons, groups or institutions” (Chelcea, 2003, p. 44), are acquired in life through single or multiple, direct or indirect experiences. A positive attitude towards the practice of adolescent exercises will have results in motoric, biological, functional, psychological and moral plan, leading to a harmonious development of personality, wellness and default quality of life.

Keywords: attitude, teenagers, physical exercises

Scopul cercetării

Lucrarea de față s-a elaborat pe baza unei cercetări efectuate în două licee din București în semestrul I al anului școlar 2010-2011, cu sprijinul profesorilor de educație fizică și sport, la care au participat un număr de 30 de eleve cu vârsta cuprinsă între 16 și 18 ani.

Această cercetare a urmărit:

- gradul de participare la activitățile fizice și influența acestora asupra formării sistemului atitudinal al adolescentelor;
- identificarea beneficiilor exercițiilor fizice asupra organismului adolescentei;
- evidențierea valorilor promovate de practicarea sistematică a exercițiilor fizice și influența acestora asupra formării sistemului atitudinal al adolescentelor.

Ipotezele cercetării

1. Prin intermediul mișcării, inclusă într-o activitate planificată și organizată, se obțin modificări progresive în capacitatea subiecților de a analiza situații, de a rezolva probleme, de a lua decizii și de a acționa.

¹ Nicoleta LEONTE, Universitatea Politehnica București, nico_balbeck@yahoo.com



2. O participare activă la orele de educație fizică și sport, dublată și de practicarea a diferite forme de activitate fizică în timpul liber înseamnă și o stabilitate emoțională ridicată, putere de muncă, putere intelectuală, ceea ce conduce la o stare de bine a tinerelor la vârsta adolescenței și, implicit, la creșterea calității vieții.

Argumentele ce susțin ipotezele formulate sunt:

a) prima problemă care se pune în perioada adolescenței este aceea a importanței modificărilor corporale, a dezvoltării somato-funcționale și de „ajustare” a relațiilor cu propriul corp, criteriu esențial în dezvoltarea personalității.

b) pentru a fi acceptat în grup, adolescentul nu trebuie să difere prea mult de ceilalți din punct de vedere fizic, pentru a nu deveni obiect de ridiculizare. De aceea, mai ales la fete, preocuparea pentru aspectul fizic poate deveni dominantă.

c) mulți adolescenți tind să-și dezvolte imaginea de sine în baza unor aptitudini sau abilități, prin comparație cu ceilalți sau cu o imagine idealizată despre ceea ce ei ar trebui să fie.

d) educația fizică și sportul, prin funcțiile și obiectivele sale, contribuie la procesul de transformare a copilului în adult și la integrarea acestuia în societate.

Sarcinile cercetării

- Studiarea materialului bibliografic existent cu privire la problematica aleasă;
- Cunoașterea bazelor teoretice ale conceptului de „atitudine”;
- Cunoașterea caracteristicilor psihice care concură la formarea sistemului atitudinal al adolescentelor;
- Stabilirea metodelor de cercetare folosite: ancheta pe bază de chestionar, interviul subiecților;
- Stabilirea eșantioanelor și a dimensiunilor acestora asupra cărora se desfășoară cercetarea.

Metode de cercetare

Metodele utilizate în acest experiment au fost determinate de cel puțin două motive:

1) Necesitatea respectării unei metodologii și strategii consacrate în cercetarea științelor despre om;

2) Necesitatea cunoașterii subiecților din punct de vedere al atitudinii acestora într-o fază incipientă, creată cu ocazia participării la orele de educație fizică și sport, precum și la orele de dirigenție.



Stabilirea subiecților

Grupurile-țintă sunt alcătuite din elevele claselor X-XII (16-18 ani) din liceele Municipiului București, profesori de educație fizică și sport, diriginții claselor liceale. Volumul eșantionului proiectat este de 30 de eleve cu vârsta cuprinsă între 16 și 18 ani. Tipul eșantionului este randomizat, folosindu-se tehnica selecției întâmplătoare. Eșantioanele sunt reprezentative și nu diferă, în ceea ce privește caracteristicile esențiale, de populația din care au fost selecționate.

Metode și tehnici utilizate în cercetare

- Documentarea științifică (studiul literaturii de specialitate cu privire la problematica cercetării noastre);
- Metoda anchetei: chestionarul direct; interviul (convorbirea).

Chestionarul de opinie, direct, este structurat pe șase teme privind atitudinile adolescentelor, și anume: atitudinea față de activitatea fizică și față de ora de educație fizică și sport, considerații privind beneficiile activității fizice, considerații privind valorile promovate de practicarea exercițiului fizic, descrierea stilului de viață, interesul despre modă, facultatea – ca etapă de tranziție la stadiul de adult și atitudinea față de sex.

Chestionarul este compus din 10 itemi, cu răspunsuri deschise (la alegere) și cu răspunsuri închise, asistate, cu variante de răspuns. În elaborarea chestionarului s-a ținut cont de următoarele recomandări:

- claritatea și precizia întrebărilor;
 - să aibă o singură interpretare (să nu se refere decât la o chestiune);
 - să fie relativ scurte;
 - să fie neutre, netendențioase;
 - să nu sugereze răspunsul;
 - să nu fie ambigue;
 - să nu lezeze prestigiul subiectului.
-
- metoda observației (directă);
 - metoda statistico-matematică;
 - metoda de reprezentare grafică a datelor.

Conținutul experimentului

Structura chestionarului

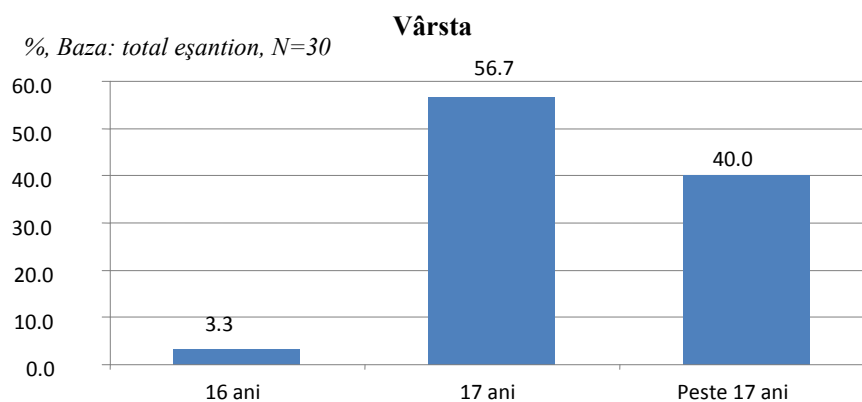
1. date demografice
2. practicare sport
3. paricipare activități sportive



1. Date demografice

Tabel 1 Media de vârstă a elevilor respondente la chestionar

Vârsta	Nr. cazuri	%
16 ani	1	3.3
17 ani	17	56.7
Peste 17 ani	12	40.0
Total	30	100.0
Varsta medie	17	



Graficul 1 Media de vârstă a elevilor respondente la chestionar

2. Practicare sport

S-a urmărit evidențierea participării la lecția de educație fizică, cât și participarea la activitățile extracurriculare și de timp liber care vizau sportul.

Tabel 2 Procentajul de practicare a sportului la școală și în afara acesteia

Practici sport la școală?

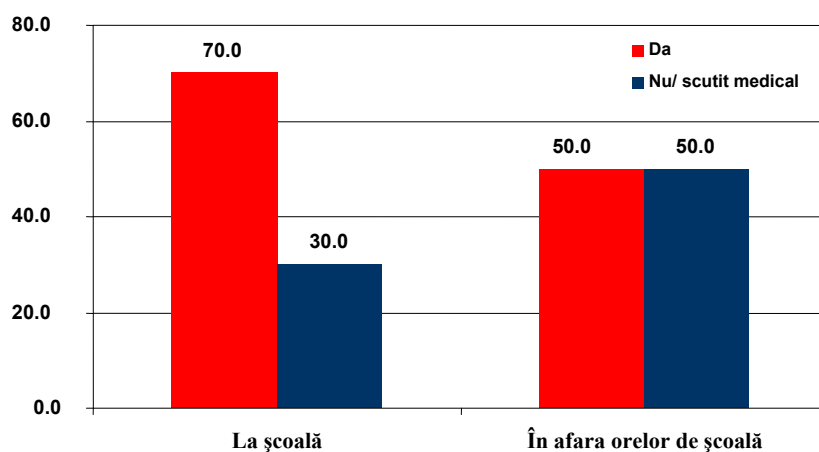
Dar în afara orelor de școală?

	La școala		În afara orelor de școală	
	Nr. cazuri	%	Nr. cazuri	%
Da	21	70.0	15	50.0
Nu/ scutit medical	9	30.0	15	50.0
Total	30	100.0	30	100.0



Practicare sport

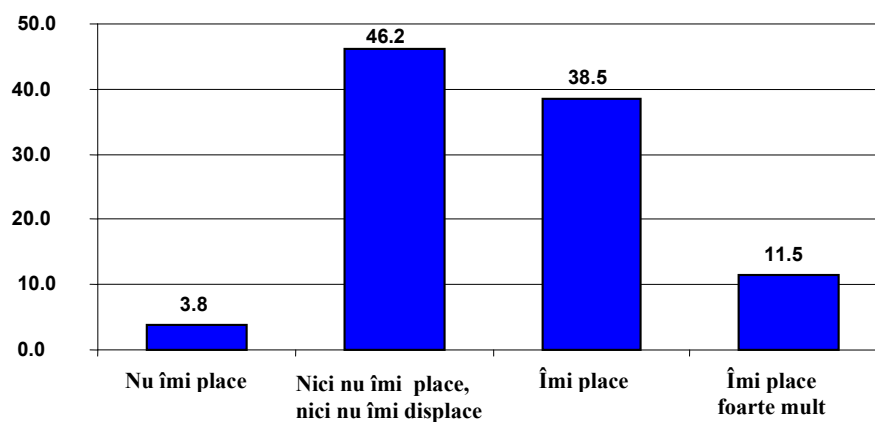
%, Total eșantion, N=30



Graficul 2 Procentajul de practicare a sportului la școală și în afara acesteia

Plăcerea de a face sport

%, Baza: N=26



Graficul 3 Plăcerea de a face sport



Tabel 3 Frecvența practicării sportului în afara orelor de școală

	Nr. cazuri	%
Zilnic	1	6.7
de 2-3 ori pe săptămână	6	40.0
o dată pe săptămână	4	26.7
de 1-2 ori pe lună	3	20.0
mai rar de o dată pe lună	1	6.7
Total	15	100.0
Medie (ori pe săptămână)	1.85	

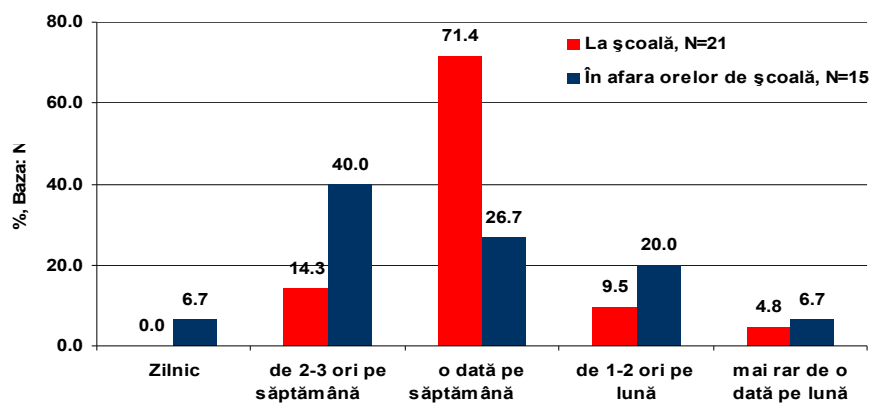
* Baza: cele care practică sport în afara orelor de școală, N=15

Tabel 4 Frecvența practicării sportului la școală

	Nr. cazuri	%
de 2-3 ori pe săptămână	3	14.3
o dată pe săptămână	15	71.4
de 1-2 ori pe lună	2	9.5
mai rar de o dată pe lună	1	4.8
Total	21	100.0
Medie (ori pe săptămână)	1.13	

* Baza: cele care practică sport la școală, N=21

Frecvența practicare sport

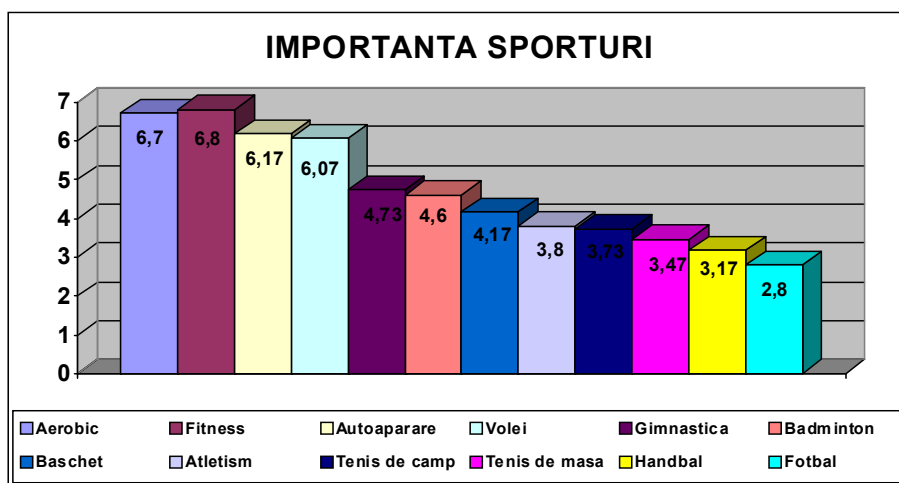


Graficul 4



Tabel 5 Preferința elevelor pentru sporturi în cadrul orelor de educație fizică

Sporturi	La școală			
	Practicate		Preferat	
	Nr. cazuri	%	Nr. cazuri	%
<i>N</i>	21			
Baschet	14	66.7	8	38.1
Gimnastică	13	61.9	2	9.5
Volei	11	52.4	4	19.0
Atletism	6	28.6	1	4.8
Badminton	4	19.0	2	9.5
Tenis de masă	3	14.3	0	0.0
Fitness	2	9.5	1	4.8
Aerobic	1	4.8	0	0.0
Tenis de câmp	0	0.0	0	0.0
Autoapărare	0	0.0	0	0.0
Alt sport	0	0.0	0	0.0
<i>Nu știu/ nu am unul preferat</i>			3	14.3



Graficul 5 Importanța acordată practicării ramurilor sportive



Interpretarea rezultatelor. Concluzii

1. Analiza literaturii de specialitate și a cercetărilor în domeniu ne-a permis să evidențiem faptul că, în ultimele decenii, populația tânără a cunoscut o certă tendință de micșorare a parametrilor capacității fizice și funcționale a organismului. Printre cauzele majore ale acestui fenomen se află reducerea activității motrice a omului contemporan, precum și sporirea eforturilor psihice.

2. În acord cu părerea experților, copii și tinerii trebuie să efectueze o activitate fizică moderată minim 60 minute pe zi în scopul menținerii sănătății.

3. Importanța activității motrice, a practicării sistematice a exercițiilor fizice în societatea contemporană este reflectată și în planul de învățământ din țările dezvoltate, care grupează activități instructiv-educative cu care se operează la nivelul școlii pentru educarea tinerei generații.

4. În majoritatea țărilor, aria de cunoaștere a educației fizice și sportului cuprinde: înțelegerea tuturor aspectelor asociate exercițiului fizic, dorința elevilor de a face sport, plăcerea de a depune efort fizic prin activitățile prestate la lecția de educație fizică, interesul elevilor pentru sănătatea și siguranța lor, precum și educarea atitudinilor, convingerilor, a sentimentelor morale.

5. Răspunsurile obținute prin ancheta-chestionar au demonstrat o bună participare la orele de educație fizică și sport (70%), dar și existența unui procent de 30% din eleve care sunt scutite medical.

6. Plăcerea de a face sport, de a practica exercițiul fizic înregistrează o medie de 3,58 ($N = 26$), doar 11,5 % din adolescente afirmând că le place sportul foarte mult.

7. Sporturile care se bucură de cea mai mare atracție în rândul elevelor sunt: baschetul (66,7%), gimnastica (61,9%) și voleiul (52,4%).

8. În urma cercetării efectuate, frecvența de participare la activități sportive în cursul orelor de educație fizică și sport sau în cadrul activităților de timp liber este slab reprezentată, însumând o medie de 1,13 (în cazul activităților sportive practicate în cadrul orelor de educație fizică) și de 1,85 (în cazul activităților sportive practicate în timpul liber).

Putem concluziona că adolescentele zilelor noastre nu sunt active din punct de vedere al practicării exercițiilor fizice. Prin conținutul și modul de desfășurare, exercițiile fizice și sportul contribuie la formarea și stabilizarea trăsăturilor de caracter. Astfel, efectuarea sistematică a exercițiilor, conform regulilor impuse, educă perseverența, tenacitatea, simțul ordinii; competițiile sportive formează spiritul de echitate, respectul față de partener (adversar), sentimentul de prietenie etc. Prin rezultatele obținute, sportul favorizează formarea spiritului de inițiativă, a capacităților organizatorice, a dorinței de autodepășire. Pot apărea și atitudini morale negative – egoismul, individualismul, îngâmfare, vedetismul ș. a. Apariția acestora poate fi prevenită prin măsuri educative inițiate și conduse de către profesorul de educație fizică.



BIBLIOGRAFIE

1. Adams, R.; Gerald, Berzonsky; D., Michael (coord.), *Psihologia adolescenței – Manualul Blackwell*, Polirom, București, 2009, pp. 46-320.
2. Allport, W. Gordon, *Structura și dezvoltarea personalității*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1991, pp. 142-210.
3. Allport, W. Gordon, „Attitudes”, în C. Murchison (ed.), *The Handbook of Social Psychology*, Worcester, M.A., Clark University Press, 1935, pp. 798-844.
4. Boza, Mihaela, *Atitudinile sociale și schimbarea lor*, Editura Polirom, București, 2010, pp. 13-95.
5. Chelcea, Septimiu, *Psihosociologie – teorii, cercetări, aplicații*, Editura Polirom, București, 2010.
6. Niculescu, M., *Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport*, vol. I-II, Editura Bren, București, 2003.
7. Teodorescu, Silvia, *Antrenament și competiție*, Editura Alpha MDN, Buzău, 2009, pp. 25-33.
8. Tüdös, Șt., *Concepte psihologice de bază. Perspectivă genetică și funcțională*, Editura Globus, București, 2001.