

AUTOEDUCAȚIA FIZICĂ LA NIVEL LICEL

„Școala trebuie să te învețe a fi propriul tău dascăl, cel mai bun și cel mai aspru”

(N. Iorga)

Autoeducația este apogeul activității educative conștiente. Arată, cum s-a reușit în educație, activarea voinței elevului, formarea unei relații pozitive cu scopurile educaționale și direcționarea personalității sale spre scopurile, necesitățile sociale. Un rol important al educației este aducerea elevilor la independență în decizii, trezirea dorinței de autoperfecționare, responsabilizarea lor asupra comportamentului și acționării lor, aducerea elevilor la efortul de a adapta principiile și normele generale în trăsături personale.

Educația este „ajutor pentru autoajutor”, cum se exprimă Pestalozzi. În cadrul sistemului educativ, elevul este expus la un număr mare de domenii de cunoaștere și i se dezvoltă aptitudini care pot forma o bază largă pentru a continua propria învățare în viitor. Autoeducația presupune un nivel superior de competență. Precedată și susținută de experiența educativă, ea nu este o simplă continuare a acesteia, ci reprezintă o schimbare a relațiilor tânărului cu lumea exterioară, cu colectivul din care face parte și cu sine însuși.

Depinzând de gradul de organizare al educației, de nivelul și sensul acțiunii educative, autoeducația se afirmă atunci când acumulările educative permit individului să preia inițiativa și responsabilitatea desăvârșirii sale. Autoeducația este o urmare, dar și o condiție a eficienței educației, este o completare, o continuare, dar și o desăvârșire a educației, un efect prelungit al educației, dar și proces ce potențează munca educativă în ansamblul ei.

Astfel, educația nu se mai oprește la nivelul școlii, continuând prin diverse forme „post-”, perfecționări, inclusiv prin autoeducație. În acest sens, finalitățile educației la nivelul școlii sunt încărcate de noi atribute, aceasta trebuind să contribuie decisiv la dobândirea unei autentice autonomii formative, intelectuale și spirituale.

Este acceptată ideea că autoeducația și educația se află într-un raport de interacțiune, ambele fiind aspecte ale unei realități complexe, unice – realitatea educațională. Autoeducația are aceleași elemente structurale ca și educația (scop, subiect, obiect, mijloace, metode), dar, în timp ce un individ poate fi subiect al educației la orice vârstă, autoeducația implică un anumit grad de maturitate subiectivă și de aceea o găsim prezentă de la nivelul ontogenetic care marchează un salt în devenirea individului, adică începând cu preadolescența și adolescența.

Una dintre virtuțile centrale ale educației fizice și sportului, cea de recreare – compensare, asociată conceptului de timp liber, nu-i suficient conturată la nivel de consum și trăire individuală și socială. Avem în vedere aici acel tip de educație fizică sportivă care să-și exerseze și prelungească virtuțile nu sub forma constrângerilor de ordin disciplinar, ci prin asumarea liberă, neîngrădită de către fiecare ins a acestei conduite ce vizează practicarea naturală și sistematică a jocurilor și activităților sportive.

Sportul nu trebuie înțeles ca un exercițiu auxiliar, ca o centrare exclusivă pe dinamica de tip muscular, ci ca un mijloc global și puternic pregătit și nuanțat de educație. O educație poate dintre cele mai concrete, căci sportul, prin toate dimensiunile sale, formează caractere.

Folosind un enunț curent se poate spune că educație fizică înseamnă *educație în, prin, și pentru activități fizice.*



Influența benefică a activităților de educație fizică și sport asupra buneii dispoziții, asupra sănătății sau, mai exact spus, asupra creării unui mod calitativ nou și echilibrat de viață a devenit în zilele noastre o preocupare prioritară pentru mulți specialiști.

O formulare pe cât de realistă, pe atât de stimulative pentru orice practician al educației fizice și sportului, este cea a lui Paul Dudley White, un specialist al problemei, care afirma: „problema nu este, totuși, de a adăuga ani la viața ta, ci mai multă viață anilor tăi”; o practicare însă ale cărei baze ar trebui puse din cea mai fragedă vârstă și care este necesar să continue până la adânci bătrâneți.

Autoeducația în educație fizică, presupune exercițiile fizice pe care și le poate aplica fiecare în funcție de condiția fizică, de timpul disponibil și de aspirațiile individuale. Deși în domeniul nostru există numeroase indicații, programe și metodici de gimnastică individuală care pot fi aplicate și fără profesor, sunt foarte puține persoane care-și aplică totuși în mod sistematic un astfel de program. Unele dintre acestea recurg la educația fizică individuală abia când îi obligă o recomandare medicală. Cu toate că aici educația fizică nu cere condiții speciale (mijloace tehnice, profesor, spațiu), întocmai ca și autoeducația, nici una nu și-a dobândit un statut clar și consolidat în rândurile celor interesați.

Unii dintre cei care se supun unui program de autoeducație se declară nerăbdători și nemulțumiți că nu obțin rezultate spectaculoase imediate și sunt gata să renunțe la continuarea programului, ceea ce firește reprezintă o mare greșală.

În această categorie intră deseori tineri adolescenți (elevi), care nu s-au informat suficient despre fenomenul exercițiului fizic și de multe ori în loc să contribuie la dezvoltarea organismului prin exerciții fizice pot ajunge la accidentări, dezvoltare disproporționată a musculaturii, prin adoptarea unor programe eronate, folosirea de încărcături greșite, goana după rezultate și ceea ce este mai grav, folosirea de medicamente, „susținătoare de efort” fără aviz specializat (de exemplu în culturism).

Rezultate pozitive se obțin în procesul de autoeducație mai devreme sau mai târziu, după cum este vorba de procese mai simple sau complexe, de calități sau însușiri, care se formează (apar) mai greu sau mai ușor și după cum a fost respectat un program judicios elaborat și riguros aplicat în antrenamente. Alteori, unii se declară mulțumiți că fac exerciții, că se găsesc antrenați într-un astfel de program și sunt mai puțin preocupați de rezultate, cu toate că inițial tocmai de aceea au fost concepute exercițiile. Se cunosc numeroase cazuri de lichidare a unor deficiențe într-un timp relativ scurt, ca urmare a aplicării unor exerciții gradate, menite să înlăture fenomenele negative respective și în cazuri mai complicate după câteva luni au fost obținute rezultate foarte bune.

Absența unor preocupări clare, generale, conștiente și continue pentru autoeducație – cu toate că premisele realizării ei sunt date, dovedește că școala face prea puțin în această direcție și că elevii, de cele mai multe ori, nu sunt ajutați nici măcar în ultimele clase de liceu să facă din autoeducație o pârgie a propriei lor dezvoltări.

Ceea ce este dificil în activitatea cu cei tineri este situația care apare de multe ori, și anume faptul că nu pot fi ușor convinși de avantajele autoeducației numai cu argumente teoretice, iar cele practice devin eficiente abia după ce ei au fost antrenați într-o acțiune de autoeducație și s-au convins personal de avantajele ei. Pe acest plan exemplele sunt cele mai bune argumente. Autoeducația cere efort și își dezvăluie avantajele abia după un număr de acțiuni, de exerciții și antrenamente, bine elaborate și atent conduse. Cea mai indicată cale în această direcție o constituie antrenarea treptată a copilului într-un sistem de exerciții care să-l ajute să-și dezvolte aptitudinile și să-l convingă de avantajele unor astfel de activități și exerciții. Acesta este de fapt rolul educației, iar efectele ei trebuie să se vadă tocmai la capacitatea tânărului de a-și organiza și continua un astfel de program după ce intervenția educatorului sau a școlii s-a redus sau a încetat.

Cu adulții este ceva mai ușor de lucrat, ei fiind mai receptivi la argumentele practice și mai conștienți de urmările unei atitudini corecte și concrete.



PRELUCRAREA DATELOR OBȚINUTE DIN CHESTIONARE

În vederea analizării fenomenului, am conceput și aplicat un chestionar în rândul elevilor de clasa a XI-XII a (de vârsta 18-19 ani). Chestionarul și-a propus identificarea nivelului existenței (sau inexistenței) elementelor autoeducației fizice, gradul de preocupare, interesul, importanța acordată de către elevele de liceu pentru problema autoeducației fizice.

Chestionarul a fost conceput cu 20 de itemi, majoritatea cu răspuns închis, la care elevele au răspuns:

Itemul	Varianta de răspuns aleasă/ numărul de răspunsuri				
	a	b	c	d	e
2	50	-			
3	49	49	39	37	37
4	5	16	29		
8	7	43			
11	19	31			
12	16	34			
15	44	6			
16	-	16	34		
17	Da /zilnic - 8	săpt. -17	Lunar-19	Nu -7	
18	Da /zilnic - 4	săpt. -17	Lunar-18	Nu -11	
19	5	19	23	4	
20	21	22	7		

Răspunsurile la itemul 2 dovedesc că, elevele de liceu, printre alte preocupări acordă o majoră importanță practicării exercițiilor fizice. De aici putem presupune că, la acest nivel ar exista preocupări pentru autoeducație fizică, deoarece la această vârstă (18- 19 ani segmentul fiind feminin), este acordată importanță mare aspectului fizic, dar nu numai.



Pentru ceilalți itemi, cu răspunsuri deschise situația se prezintă:

Centralizarea răspunsurilor la itemul 1:

Varianta de răspuns	Ore/ minute				
	0	30 min.	1oră	1oră,30 min.	2 ore și peste
Lectură	4	4	19	3	31
Televizor	3	6	16	2	14
Sport	6	20	16	1	7
Act. gospod.	9	9	6	4	14
Altele	15	1	9	2	20

Răspunsurile elevilor la acest item, conturează ideea că, majoritatea acordă timp între 30 de minute și o oră, din timpul liber, activităților sportive, deși preocuparea de bază în timpul liber este lectura, (clase terminale, preocupate de examenul de bacalaureat, admiterea în învățământul superior). Preocuparea pentru activitățile fizice, o conturează încă o dată și răspunsurile la itemul 2, unde toți consideră necesară, practicarea exercițiilor fizice.

Răspunsurile de la acest item pot fi legate, de cele de la itemul, 12 –14, care vizau mulțumirea față de, dezvoltarea fizică, îmbunătățiri în acest sens și prin ce mijloace.

Din răspunsuri reiese că, majoritatea elevilor chestionați, nu sunt mulțumite de dezvoltarea lor fizică(34x) și remediul în acest sens, este prin sport, fitness (26x). Referitor la ce ar dori să schimbe la aspectul fizic, majoritatea se axează pe înălțime (16) și greutate (10x). Extinderea ariei de aplicabilitate a exercițiilor fizice, la fitness, jogging, de la ora de educație fizică (itemul 11 arată că, ora de educație fizică nu este suficientă pentru satisfacerea necesarului de mișcare, la această vârstă), reprezintă o etapă a autoeducației.

Dacă luăm itemul 10 în considerație și aici regăsim elementul „înălțime” (8 x) declarat ca o lipsă la dezvoltarea elevilor, lucru care sugerează că, majoritatea elevilor s-au autoanalizat (alt element al autoeducației) din punct de vedere fizic. Rezultatul autoanalizei propriului fizic, sunt și multe răspunsurile, care se referă la lipsa dezvoltării calităților motrice de bază (viteza 11x, rezistența 12x, forța 10x), ceea ce relevă faptul că, elevii chestionați, sunt cunoscători ai acestor calități și conștientizează importanța lor în dezvoltarea fizică armonioasă. Au mai fost menționate aici ca lipsuri, punctualitatea răbdarea, perseverența, optimismul.

Întrebați despre calitățile fizice, morale posedate, elevii au răspuns foarte diversificat și o parte s-au referit la calități motrice, precum și la cele volitive.



Deoarece prezența unui model în autoeducație este importantă, itemul 5 și 6, vizează acest aspect. Din răspunsurile elevelor reiese că, multe au ca model demn de urmat în viață din lumea sportivă (ex. G. Szabo, A. Răducan, M. Schumacher, Gh. Hagi, L. Miloșovici, M. Bitang, C. Chivu, M. Jordan, N. Comăneci), diversitatea personalităților menționate arată că, sunt cunoscute nume de rezonanță din lumea sportului românesc, cât și mondial. Alte domenii din care au fost menționate nume ca modele, sunt:

- din domeniul muzicii (I. Loghin, C. Dione, A. Adam, Thalia, Gh. Zamfir);
 - din domeniul politic (M. Muscă, A. Năstase, T. Stolojan)
 - din domeniul artistic (M Bărlădeanu, T. Trandafir, A. Marin, B. Pitt)
 - din literatură (M. Eliade, M. Eminescu, G. Bacovia, N. Stănescu).
- Și aici putem spune că, elevele chestionate au un orizont cultural bogat.

Itemul 6 întărește cele afirmate mai sus și anume că, sunt cunoscute și ar putea constitui model, nume din diferite ramuri sportive și anume:

- gimnastică: C. Ponor, N. Comăneci (19x), A. Răducan (4x), M. Urzică, L. Miloșovici, M Bitang;
- fotbal : C. Chivu , A. Mutu, M. Rădoi
- box: L. Doroftei, I. Iftimoaie;
- tenis: A. Kurnikova;
- atletism: G. Szabo (8 x)
- baschet: M. Jordan

Spectrul calităților apreciate la aceste personalități nominalizate este foarte larg, menționăm câteva din ele: ambiția (18x), perseverența (15x), profesionalismul (12x), voința (5x), spirit competitiv (4x). Calități apreciate de către eleve sunt: seriozitatea, modestia, onestitatea, fermitatea, demnitatea, condiția fizică, optimismul etc.

Din răspunsurile la itemii 2, 3, 4, deducem că, activitatea sportivă reprezintă o reală importanță și există motivație și ambiție din partea elevelor, pentru mișcare la modul general.

Aceasta o confirmă și rezultatul de la itemii 17- 18, faptul că există obișnuințe de a viziona emisiuni, competiții sportive, arată faptul că, elevele sunt preocupate de fenomenul sportiv, extinzând la spectacol, știri. Interesul pentru activitatea sportivă în afara orei de educație fizică, în timpul liber, arată că, elevele se autoeducă, prin apelarea la surse externe;

Ultimii doi itemi evidențiază gradul de siguranță în anumit domeniu (valorificarea celor acumulate într-o competiție), fapt care solicită o activitate conștientă din partea subiectului. Ca domeniu de întrecere a fost preferat activitate sportivă (19x), s-au diverse activități (23x).

Competiția oferă satisfacție când locul obținut este fruntaș (21x) sau printre primii (22 x), aceasta fiind o activitate conștientă, cu o puternică motivație interioară.

CONCLUZII

Autoeducația este un proces îndelungat, de durată și presupune o minuțioasă organizare a vieții individuale.

La acest nivel (18- 19 ani) începutul adolescenței, încă necesită îndrumare, stimulare, din partea unui educator.

În esență a te autoeduca înseamnă a desfășura o activitate practică pentru atingerea unei stări de lucruri dorită.

Autoeducația reprezintă angajarea conștientă pentru o anumită direcție de dezvoltare. Autoeducația în sine, fără un scop precis nu poate exista.

Lotul de elevi chestionați, dovedește că, există elemente ale autoeducației fizice, preocupări în acest sens:

- organizarea timpului liber și alocarea unui interval, pentru practicarea exercițiilor fizice;
- autoevaluarea stării sale actuale;
- conștientizarea importanței practicării exercițiilor și a influenței asupra dezvoltării organismului;
- stabilirea unui program de acțiuni pentru înlăturarea unor lipsuri, neajunsuri;
- încrederea în forțele proprii, valorificarea experienței în competiție;

Autoeducația este un proces, ce presupune răbdare, o pregătire pe baza căreia să se poată acționa independent, presupune sacrificii, curaj să accepți unele neajunsuri.

BIBLIOGRAFIA

1. Barna Andrei – Autoeducația –probleme teoretice și metodologice – E.D.P.R.A., București, 1995
2. Neacșu Ioan, Ene Mariana - Educație și autoeducație în formarea personalității sportive – ed. SPORT – TURISM, București, 1987
3. Popa Steliana - Autoeducația – sens și devenire – E.D.P., București, 1983
4. Salade Dumitru – Dimensiuni ale educației – E.D.P. R.A., București, 1998

*Prof. Ștefan Szuchanski Ivan
Liceul Teoretic „Ion Creangă” Tulcea*

