

DISTRIBUIREA ATENȚIEI ÎN PROCESUL DE ANTRENAMENT AL JUDOCANILOR DE 13-15 ANI LA ETAPA PREGĂTIRII DE BAZĂ

*Grimalschi Teodor¹,
Boișteanu Alexandru²,*

¹*Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova*

²*Școala sportivă nr. 2 din Cahul, Republica Moldova*

Cuvinte-cheie: *evaluare, pregătire sportivă, mijloace ale gimnasticii, judo, însușiri ale atenției, metodologie.*

Rezumat. *Problema științifică soluționată în acest articol constă în argumentarea experimentală a influenței activităților de antrenament sportiv asupra dezvoltării atenției elevilor preadolescenți judocani de 13-15 ani. În aceasta privință s-a constatat că o mare importanță o are utilizarea justă și rațională a conținutului mijloacelor didacticei gimnasticii pentru a menține stabilitatea atenției elevilor sportivi un timp mai îndelungat.*

Actualitatea temei de cercetare. Activitățile extrașcolare ale elevilor preadolescenți în cadrul cluburilor sportive răspund funcțiilor importante de formare-dezvoltare: să stimuleze dezvoltarea fizică și intelectuală, gândirea creativă, atenția, inteligența motrice; să cultive spiritul de cooperare și socializare [2, p.156], având și o funcție stimulatorie de realizare a efortului [2, p.301]; să dezvolte simțul proprioceptiv pentru a percepe modificările de încordare musculară și stabilitate a aparatului vestibular [4, p.399]. Activitățile opționale, pe lângă aportul lor la formarea personalității, contribuie și la recreere, la menținerea capacității de efort prin asigurarea odihnei active în cercul de interese [2, p.154-156].

Atenția nu are conținut propriu informațional. Ea este implicată în toate activitățile fizice și intelectuale, școlare și extrașcolare, fiind întreținută de tendința de ierarhizare a activității în conformitate cu scopuri, obiective, condiții, în vederea creșterii capacității de reflectare a acestora și în vederea eficienței activităților pe care acestea le implică [1, p.596]. Atenția are ca bază de suport tendințe de economie a energiei psihice, de adaptare și organizare a funcțiilor sistemului senzorial, de cunoaștere [1, p.88].

Profesorul-antrenor nu poate realiza scopul și obiectivele lecției de antrenament și dirija procesul de antrenament și de instruire decât dacă înțelege ce este caracteristic în formarea/dezvoltarea elevului sportiv. A înțelege înseamnă a ști ce gândește elevul, ce simte, care sunt interesele, ce îi distrage atenția și cât îl influențează mediul social al grupului, mediul psihopedagogic. Posibilitățile de acțiune didactică a profesorului-antrenor

pot fi eficientizate prin cunoștințele fundamentale și funcționale pe care i le pune la dispoziție psihopedagogia antrenamentului sportiv, direcționată spre cercetarea factorilor psihologici care acționează asupra dezvoltării preadolescenților sportivi. Acești factori psihologici sunt: percepția, memoria, gândirea, limbajul, imaginația și, nu în ultimul rând, atenția.

Problematika psihopedagogiei pregătirii sportive a elevilor preadolescenți este delimitată din punct de vedere metodologic, în aspectul redirecționării distribuției atenției [3, p.218].

Cercetarea noastră presupune abordarea problemei din trei perspective: 1 – perspectiva conținutului instruirii – în vederea influenței lecțiilor de antrenament sportiv asupra proceselor scoarței cerebrale, care au loc în sistemul nervos central, a factorului de atenție; 2 – perspectiva preadolescentului - organizarea activității de pregătire sportivă, analizând modificările suferite în sistemul nervos sub influența mijloacelor gimnasticii, în vederea sporirii volumului, a intensității, a stabilității și a productivității atenției; 3 – perspectiva redirecționării atenției – elevii-sportivi trebuie să găsească independent răspunsurile la obiectivele-cheie, la situațiile complexe de activități create în antrenamente sportive și în concursurile competiționale, unde pot sugera relații între condiția fizică și agresiune din partea adversarului.

Scopul cercetării constă în abordarea tehnologiei de pregătire sportivă a preadolescenților judocani de 13-15 ani prin redirecționarea atenției asupra mărimii stimulilor senzitivi în procesul de antrenament și competițional.

Obiectivele cercetării:

1. Studiarea și generalizarea bazelor teoretice și tehnologice ale caracteristicilor atenției în procesul instructiv-educativ de antrenament sportiv.

2. Stabilirea volumului, intensității și frecvenței atenției după activități de utilizare a mijloacelor gimnasticii în procesul de pregătire sportivă a adolescenților.

3. Verificarea experimentală a influenței procesului de instruire asupra mediului psihologic de redirecționare a atenției elevilor judocani în cadrul activităților complexe de pregătire sportivă.

Motivul alegerii problemei de cercetare constă în faptul că elevii preadolescenți, care practică sportul de lupte, nu pot să-și concentreze atenția la mai multe acțiuni, pentru a realiza acte optime în condițiile create de concurs sau competiție. Lucrul monoton în cadrul antrenamentului sportiv cu același conținut didactic distrage atenția copilului. Din acest motiv, în cadrul experimentului nostru au fost create situații în activitățile de pregătire sportivă prin utilizarea mijloacelor specifice gimnasticii, pentru a forma capacități de a redirecționa atenția/reflexia.

Pentru realizarea scopului și a obiectivelor lucrării s-a organizat o cercetare psihopedagogică cu elevii sportivi preadolescenți de 13-15 ani din Școala sportivă nr. 2 din Cahul.

Metodele de cercetare:

1. Metoda bibliografică și metoda studierii documentelor școlare.

2. Metoda probei de cercetare a atenției cu ajutorul probei de corectare Anfimov [5,6]. S-au cer-

cetat: stabilitatea atenției, concentrarea atenției, flexibilitatea atenției, volumul, intensitatea, productivitatea și precizia atenției în baza următorilor indicatori: numărul total de semne examinate timp de 1 minut și de 6 minute; numărul total de semne care trebuiau subliniate timp de 6 minute; numărul de semne bifate corect timp de 1 minut și de 6 minute; numărul total de greșeli comise într-un minut și în 6 minute.

3. Observația pedagogică.

4. Experimentul pedagogic.

5. Metoda matematico-statistică de prelucrare și interpretare a rezultatelor obținute.

6. Metoda grafică și comparativă.

Rezultatele obținute

Se constată că în ambele grupe experimentale, cu un efectiv de 24 subiecți, la probele de evaluare a semnelor bifate corect (Tabelul 1), concentrarea vederii la primele patru minute este flexibilă și depinde, în primul rând, de mobilitatea proceselor nervoase. Conform datelor statistice, se înregistrează amplitudinea mărită a atenției la al treilea minut, ca „reflex de fixare” a proceselor nervoase, provocând simultan o activare corticală difuză și o facilitare a receptării mesajelor senzațiilor vizuale.

Efectul activității atenției la al treilea minut constituie un flux de 10,81% la grupa martor (o medie de 51,6 semne bifate corect) și 19,05% la grupa experimentală (66,90 semne) în comparație cu indicatorii testării inițiale, respectiv 46,0 și 54,13 semne ($t=4,58, P<0,001$): Figura 1, favorizând performanța subiecților grupei experimentale.

Tabelul 1. Rezultatele grupelor martor și experimentală la examinarea atenției

Nr. crt.	Categoriile de semne examinate	Gr. martor	Gr. experiment	t	P	
		$\bar{X} \ m$	$\bar{X} \ m$			
1	Numărul de semne subliniate corect	În primul minut	46,00 ± 1,64	54,13 ± 1,45	4,58	<0,001
2		În minutul al doilea	40,26 ± 2,18	53,83 ± 1,35	4,65	<0,001
3		În minutul al treilea	51,60 ± 2,45	66,90 ± 1,90	4,92	<0,001
4		În minutul al patrulea	47,40 ± 1,63	55,26 ± 2,67	3,15	<0,01
5		În minutul al cincilea	36,87 ± 2,38	45,80 ± 0,99	3,47	<0,01
6		În minutul al șaselea	24,63 ± 1,93	41,20 ± 0,88	4,34	<0,001

Notă: $n=24, f=22$

$P<0,05, <0,01, <0,001$
 $t = 2,074 \quad 2,819, \quad 3,792$

Atenția se concentrează asupra unor stimuli percepțivi ai mișcărilor legate de identificarea informațiilor concrete privind tehnica de executare a acțiunilor, pregătirea fizică, psihologică și tactică. La minutul al patrulea, capacitatea de atenție se normalizează, atingând pragul inițial, apoi, până la minutul al șaselea, atenția este instabilă, nivelul performanțelor este mai scăzut (Tabelul 1 și Figura 1).

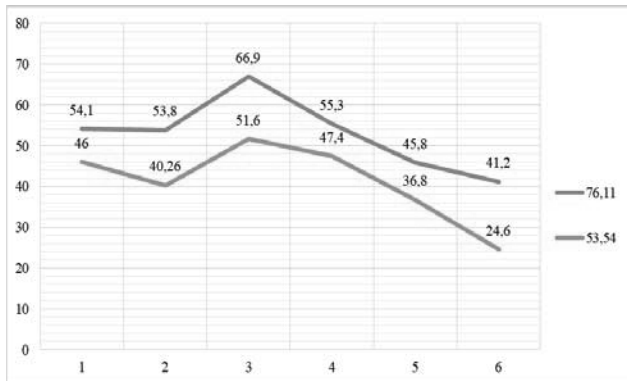


Fig.1. Flexibilitatea atenției timp de 6 minute la grupele de control și experimentală în activitatea de pregătire sportivă a preadolescenților judocani

În grupa experimentală (cu un efectiv de 12 subiecți), în urma desfășurării situațiilor tehnologice de practicare a mijloacelor gimnasticii, se constată că indicatorii atenției sunt superiori în comparație cu cei ai subiecților grupei martor, în vederea menținerii atenției mai mult timp în activitatea de pregătire sportivă. Criteriul t-Student calculat indică o valoare de 3,15-4,92 pentru

$P < 0,01-0,001$, statistic semnificativ (Tabelul 1), cu o probabilitate de 99,5-99,9%.

Numărul de semne bifate corect la grupa experimentală a fost mai mare cu o intensitate și stabilitate valoroasă. Productivitatea atenției la grupa experimentală este de 76,11%, la grupa martor – de 53,54%, cu o diferență statistic semnificativă de 22,57% (Figura 1).

Concluzii:

Dirijarea antrenamentului sportiv în baza modelelor experimentale de mijloace elaborate ca valori de expresivitate a acțiunilor motrice a contribuit la punerea în practică a unei tehnologii de pregătire specifică, prin care s-a optimizat capacitatea de redirecționare a atenției adolescenților luptători din grupa experimentală prin indici superiori ai caracteristicilor atenției.

Distribuția și concentrarea atenției s-a evidențiat în primele patru minute, cu un flux în minutul al treilea. După patru minute de acțiuni tehnico-tactice ale sportivului adolescent, activitatea adversarului nu este percepută cu aceeași claritate, volumul și intensitatea însușirilor atenției scade.

Pentru dezvoltarea atenției are o mare importanță exigența profesorului-antrenor față de realizarea sarcinilor procesului instructiv-educativ, utilizarea celor mai raționale tehnologii, procedee, mijloace de stimulare a atenției – exerciții de atenție, de imaginație, de memorie, de gândire, de creație, de mișcare specifică, pentru a reuși să mențină stabilitatea atenției în timpul procesului de antrenament și competițional.

Referințe bibliografice:

1. Dicționar de psihologie. (1997) Coord. Ursula Șchiopu, București: Editura Babel, p.88-89, 596.
2. Jinga I., Istrati E. (2001) Manual de pedagogie. București: Editura ALL Educational, p.154-156, 301.
3. Stephen J. Bull. (2011) Psihologia sportului. Ghid pentru optimizarea performanțelor. Traducere din engleză de Nicolae Angheliescu. București: Editura Trei, p. 2018.
4. Ulmeanu Fl.C. (1966) Noțiuni de fiziologie cu aplicații la exercițiile fizice. Ed. a II-a revăzută. Oradea: Editura Uniunii de Cultură Fizică și Sport, p.399.
5. Пустозаров А.Ю., Тостев А.Т., Веретенникова Г.И. (2004) Исследование умственной работоспособности с помощью корректурной пробы. В кн.: Определите уровень своего здоровья. Челябинск. ЧПО „Книга”, с. 74-75.
6. Рогов Е.И. (1995) Оценка устойчивости внимания. В кн.: Настольная книга практического психолога в образовании. Учебное пособие. Москва: Владос, с. 62-68.