

<https://doi.org/10.52449/1857-4114.2020.36-2.10>

CZU: 159.9+796.012:797.2-053.2

ASPECTE TEORETICE PRIVIND PARTICULARITĂȚILE DE DEZVOLTARE A PSIHOMOTRICITĂȚII LA COPIII DE 7-10 ANI ÎN CADRUL LECȚIILOR DE ÎNOT

Ninicu Alina¹

Goncearuc Svetlana²

¹Școala Sportivă Specializată de Înot, Chișinău, Republica Moldova

²Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

Rezumat. Cercetarea reflectă analiza teoretică a surselor bibliografice cu privire la conceptul de abilități psihomotorii. Structura și conținutul abilităților psihomotorii sunt determinate. S-a realizat un studiu sociologic care reflectă opiniile profesorilor de educație fizică și ale antrenorilor de înot, cu privire la nivelul de cunoaștere a aspectelor teoretice ale abilităților psihomotorii și particularitățile dezvoltării acestora asupra copiilor de 7-10 ani în timpul lecțiilor de înot.

Înotul este un mijloc minunat de dezvoltare fizică armonioasă și de întărire a sănătății copiilor. El dezvoltă foarte bine musculatura întregului corp, întărește inima, plămânii, curăță pielea. În cazul multor boli înotul este utilizat ca mijloc de tratament.

Keywords: psychomotor, psychomotor abilities, children 7-10 years, the means of swimming.

Actualitatea temei. Conceptul de psihomotricitate s-a cristalizat pe parcursul secolelor trecute, ca rezultat al cercetărilor fiziologice și psihofiziologice ale savanților.

R. Decart în sec. al XVII-lea a creat baza teoriei reflexiei, demonstrând că motivul mișcării poate servi un factor extrem, ce are impact asupra organelor de simț. Savantul englez C. Bell a constatat că, pe lângă nervii motori, care sunt amplasați în preajma mușchilor, se mai află și nervii senzitivi. I. Secenov a argumentat originea reflectorie a mișcărilor voluntare și, totodată, a descoperit rolul sensibilității musculare pentru coordonarea mișcărilor în spațiu și în timp și legătura ei cu senzațiile auditive și vizuale. S. Rubeistein a afirmat că psihicul nu doar determină mișcarea, dar și se manifestă în reacții motorii. V. Platonov a spus că psihomotricitatea este obiectivizarea tuturor formelor incluziunii mintale în reacțiile și actele sensorimotore, ideomotoare și emoțional-motorii. E. Fleischman, R. Cattell și K. Pawlik au dezvoltat termenul de

psihomotricitate, incluzând un număr mai mare de factori ai psihomotricității.

Scopul cercetării constă în identificarea unor particularități de dezvoltare a psihomotricității la copiii de vârstă 7-10 ani prin mijloacele înotului.

Obiectivele. Ca obiective ale cercetării ne-am propus: analiza abordărilor teoretice ale conceptului de psihomotricitate; stabilirea conținutului și a domeniilor de referință privind dezvoltarea capacităților psihomotrice la copiii de 7-10 ani prin mijloacele înotului; elaborarea și implementarea programei de cercetare sociologică a particularităților de dezvoltare psihomotrice a copiilor de 7-10 ani prin mijloacele înotului;

Metodologia și organizarea cercetării constă în analiza teoretică și sinteza surselor bibliografice; metode sociologice de cercetare.

Rezultatele cercetării. Sfera psihomotrice a omului constă din două componente: abilitățile psihomotrice și capacitățile psihomotrice. Activitatea motorie a copilului dezvoltă abilități motorii, întărește

sistemul musculo-scheletic. Lecțiile de înot dezvoltă coordonarea, mișcările ritmice, fac ca toate grupele musculare ale corpului să funcționeze, ceea ce contribuie la dezvoltarea armonioasă a sistemului muscular al copiilor de 7 ani [1]. O perioadă aparte în dezvoltarea atât a analizatorului motor, cât și a funcțiilor psihice superioare este vârsta școlară mică. „Posedarea deprinderilor psihomotorie se răsfrânge în mod considerabil asupra învățării copiilor, inclusiv asupra însușirii noțiunilor. Anumite deprinderi fizice sunt condiția necesară pentru însușirea multor obiecte de studiu” [2]. După cum remarcă N.D. Levitov, la nici o altă vârstă școlară, activitatea de învățare nu se află într-o legătură atât de strânsă cu starea sănătății și dezvoltarea fizică, ca la cea mică. Bazându-ne pe concepția lui E.P. Iliin, analizăm particularitățile psihomotoricității, luând în considerare capacitățile motorii prin care se înțeleg „astfel de particularități psihologice și psihofiziologice, care asigură activitatea motoare reușită” [3, p. 5], și evidențiem grupul de calități psihomotorice, deosebit de apreciable în realizarea cu succes a lecțiilor de înot în școală. În acest grup se includ capacități coordonatoare: de păstrare a echilibrului corpului și de control al tremorului static și dinamic; flotabilitate; funcțiile proprioceptive, care includ aprecierea, măsurarea, reproducerea și diferențierea parametrilor spațiali, de forță și de timp ai mișcărilor, memoria de lungă și scurtă durată. Drept proprietăți eficiente ale activității fizice, în special ale înotului, considerăm următoarele caracteristici ale mișcărilor și reacțiilor: exactitatea mișcărilor în corespundere cu traiectoria și direcția dată; coordonarea mișcărilor-capacitatea de a învinge nivelurile excedentare ale libertății organului mobil, adică transformarea lui într-un sistem dirijat [4]; ritmul mișcărilor – repetarea periodică a mișcărilor (sub aspectele: spațial, de timp, de forță); coordonarea mișcărilor - desfășurarea uniformă, fără întreruperi a unei mișcări; exactitatea memorării și reproducerii -

capacitatea de a reproduce informația fără a o denatura; corectitudinea interpretării coordonării mișcărilor [4]. Caracterizând perioada de dezvoltare a motoricii la elevii de la 7 la 10 ani, N.A. Bernștein remarcă, că mijloacele de constituire a mișcării copilului constau din două componente – forță și exactitate, care se dezvoltă treptat [5]. Bazându-se pe dezvoltarea câmpului spațial, îndeosebi a subnivelului piramidal, relaționat cu nivelurile corticale, savantul consideră că această vârstă este cea mai oportună începerii instruirii și antrenamentului. Trebuie menționat că câmpul spațial realizează coordonarea și percepția exactă obiectivă a mediului ambiant prin antrenarea tuturor organelor de simț, îndeosebi a aferenței optice, reperând pe experiența anterioară păstrată în memorie. Acest nivel determină începutul și sfârșitul, oportunitatea, precizia și exactitatea mișcării [5]. Cele mai vechi și de bază mișcări ale nivelului spațiului sunt cele ale locomotiei, care prevăd deplasarea corpului în spațiu. N. A. Bernștein scria: - „Mișcările tipice ale nivelului câmpului spațial duc totdeauna de undeva, undeva și pentru ceva”. Această caracteristică aforistică indică faptul că astfel de mișcări au parametri topologici și metrici, care sunt direcționați totdeauna spre scop, duc la un anumit rezultat final, iar mișcările sunt conștientizate [5]. Forma elementară de orientare în spațiu se dezvoltă la copii încă în perioada prunciei. Odată cu debutul școlar, se extinde considerabil volumul acestor cunoștințe, crescând cerințele față de nivelul lor de diferențiere și gradul de abstractizare și generalizare a criteriilor și raporturilor spațiale. Particularitățile percepției și reprezentărilor spațiului la elevii începători sunt reflectate într-un șir de cercetări [6, 7, 5, 8, 4].

După cum s-a remarcat, la 7 ani încă se mai observă diferențierea insuficientă a mișcărilor. Elevii în clasele primare pot lua poza necesară, însă sunt și copii care, din cauza slabei diferențieri a mișcărilor, nu pot executa sarcini specifice coordonării. Un rol important în interpretarea mișcărilor de înot se

acordă memoriei motoare, adică memorizării mișcărilor și sistemelor acestor mișcări. V. D. Șadrikov a divizat deosebirile individuale ale memoriei în particularități, care pot fi delimitate ca criterii de productivitate a memoriei: volumul memoriei – indicele numeric al productivității proceselor mnemonice (volumul de material care poate fi reprodus nemijlocit după o percepție unitară); exactitatea memorizării și reproducerii; capacitatea de a reproduce informația, fără a o denatura; durabilitatea memorizării; activitatea maximă de păstrare îndelungată a materialului memorizat; viteza memorizării; timpul necesar pentru memorizarea integrală a materialului. Toate capacitățile memoriei sunt importante pentru practicarea natației de către elevi. Prin deprindere înțelegem priceperea acumulată ca rezultat al învățării și repetării și care permite rezolvarea sarcinilor cu exactitate și viteză ridicată.

Procesul de formare a deprinderii motoare se împarte convențional în etape, al căror număr este diferit la diverși autori. Considerăm mai oportună concepția lui V. D. Maznicenco și E. P. Iliin, care examinează cinci stadii: **Primul stadiu** este legat de formarea la elevi a reprezentării vizuale despre mișcări sau combinații ale mișcărilor. Principalele canale de obținere a informației sunt cel vizual (demonstrarea mișcărilor) și auditiv (explicația pedagogului). **Al doilea stadiu** este legat de etapa inițială de executare a mișcării învățate. Ea se caracterizează printr-o iradiere mare de excitare a centrelor nervoase, insuficiența frânării interioare și neordonarea proceselor sistemului nervos. **Al treilea stadiu** se caracterizează prin concentrarea excitației în acele centre nervoase, de care este nevoie la dirijarea actului motor dat. În atare mod se începe formarea stereotipului dinamic. **Al patrulea stadiu** constă în automatizarea acțiunii. Tehnica mișcării se execută stabil. **Al cincilea stadiu** constă în formarea deprinderilor de ordin superior, ce se caracterizează printr-o tehnică variativă liberă.

Pentru a ușura atât înțelegerea naturii deprinderii de mișcare, cât și crearea graficului de învățare a unor astfel de deprinderi, este necesar a examina tipul de sarcini, aplicabile la aceste deprinderi. Elaborarea sarcinilor psihomotoare în comparație cu sarcinile cognitive abia debutează, însă sunt deja ponderabile, fapt elucidat de Harrovv [9].

Componentele psihomotricității.

După M. Epuran (2010), elementele componente ale psihomotricității sunt: schema corporală; coordonarea dinamică segmentară și generală; lateralitatea; coordonarea statică – echilibrul; coordonarea perceptiv-motrice (percepția spațiului, ritmului și a mișcărilor proprii); rapiditatea mișcărilor; ideomotricitatea ca sinteză dinamică a schemei corporale și a coordonărilor perceptiv-motrice cu sarcina motrice. E.A. Fleishman (citată de Epuran, 1976), dă următoarele caracteristici ale domeniului psihomotricității: precizia controlului, capacitatea de a executa mișcări adecvate, punând în acțiune grupe musculare importante; coordonarea plurisegmentară, adică posibilitatea combinării acțiunii mai multor segmente corporale; alegerea răspunsului, posibilitatea de a selecta răspunsul dorit; timpul de reacție simplu și rapid; viteza mișcării, mai ales a brațelor; capacitatea de apreciere a vitezei de mișcare a unui obiect; dexteritatea manuală, posibilitatea manipulării obiectelor foarte mici; stabilitatea brațului și a mâinii în timpul unui exercițiu; „tapping-ul”, adică posibilitatea execuției rapide și exacte a mișcărilor din încheietura mâinii; capacitatea de realizare a unei ajustări particulare oculo-manuale prin ochire. L. Picq și P. Vayer au realizat cea mai schematică structură a funcției motrice. Ei disting trei tipuri de activitate la copii: 1) conduite motrice de bază, ce includ: coordonare oculo-motorie; echilibru static și dinamic; coordonare dinamică generală; 2) conduite neuromotorii, ce includ proprioceptivitatea și tonusul muscular; 3) conduite și structuri perceptiv-motrice: schema corporală; lateralitatea; orientarea spațio-temporală.

După Bucher, achiziționarea schemei corporale se obține în două etape:

I. Precizia globală a corpului, a unității sale, a poziției sale în spațiu. Este o etapă foarte importantă, de multe ori subevaluată, care permite, prin experiența corpului în ansamblu considerarea globală și imediată a percepțiilor. Pe lângă aceasta, redă corpului obiectul privilegiat de un interes specific, de o experiență văzută și valorizată, și aceasta cu atât mai mult, cu cât se precizează imaginea sa prin rolul limbajului și al interiorizării. Toate acestea sunt net favorabile dacă vor fi realizate într-un ambient reeducativ, care îi permite copilului să abandoneze sistemele sale de apărare pentru a se dedica experienței propriului corp și propriilor impresii. Exercițiul va fi prevăzut de un timp de pregătire mentală, care să-i permită copilului să respecte și să asimileze consemnul dat și să stabilească legătura percepție-reprezentare; consemnul și modalitatea de conducere a exercițiului trebuie să provoace senzația de plăcere corporală, prima etapă în atingerea părților corporale. Același scop se obține concret punând copilul în "situații corporale" (precizate verbal), din care exemplificăm: a) poziții ale corpului (în picioare, șezut, întins); fiecareia dintre acestea trebuie să-i corespundă o imagine verbală clară, cu exemple folosite în viața curentă. b) deplasări ale corpului, cu care copilul ia cunoștință prin: contrastul deplasare - oprire, variațiile de timp ale deplasărilor, modificări ale sprijinului pe sol, variațiile posibile ale alergării, ale mersului patruped, ale saltului, modificarea deplasărilor într-o ordine codificată.

II. Primele raporturi spațiale, care îi permit copilului să diferențieze pozițiile și mișcările membrelor separat; se atinge acest scop plecând de la experiențe motorii pe parcursul cărora se va face concordarea elementelor proprioceptive și exteroceptive; aceasta explică importanța faptului că, prin

limbaj și folosirea oglinzii, copilul asimilează și oglindește: datele care privesc corpul în spațiu (înainte, înapoi), principalele referințe corporale (segmente, articulații), pozițiile relative ale segmentelor în raport cu corpul.

Studiul teoretic ne-a ghidat în elaborarea unui chestionar în scopul cercetării cunoașterii de către profesorii-antrenori de înot a conceptului psihomotricitate. Cercetarea sociologică a fost organizată pe un eșantion de 20 antrenori și profesori de educație fizică din Școala Sportivă Specializată de Înot, mun. Chișinău, Școala Sportivă Specializată de Înot nr.11, Liceul Teoretic cu Profil Sportiv nr.2, Școala Sportivă nr.8 din mun. Chișinău. În cercetarea sociologică, 40% erau femei și 60% erau bărbați cu vârsta cuprinsă între 30 ani și 65 ani. Majoritatea interogaților participă activ la competiții cu copii de 7-10 ani, competițiile fiind de la întâietatea orașului până la Campionatul Republicii Moldova. În scopul identificării *cunoașterii conceptului, capacităților și componentelor psihomotricității în procesul de învățare și instruire a copiilor de 7-10 ani, a inteligenței psihomotrice la lecțiile de înot și a cerințelor față de exercițiile ce pot dezvolta psihomotricitatea elevilor,* am realizat un studiu constatativ prin chestionarea sociologică a antrenorilor.

Prezentăm rezultatele chestionarului în următoarele grafice. Prima întrebare a fost cu caracter general „*Cunoașteți la ce vârstă trebuie să înceapă copilul să practice înotul?*”. După cum am observat, 70% dintre antrenori cunosc la ce vârstă trebuie să înceapă practicarea înotului de către copii conform HG nr.31 din 30-01-2019. Însă la 30% părerile se împart, dat fiind că 10% consideră că copiii trebuie să înceapă antrenamentele la o vârstă mai fragedă, iar 20% consideră că învățarea înotului trebuie să înceapă mai târziu, pentru a lungi termenul carierei de înotător sportiv.

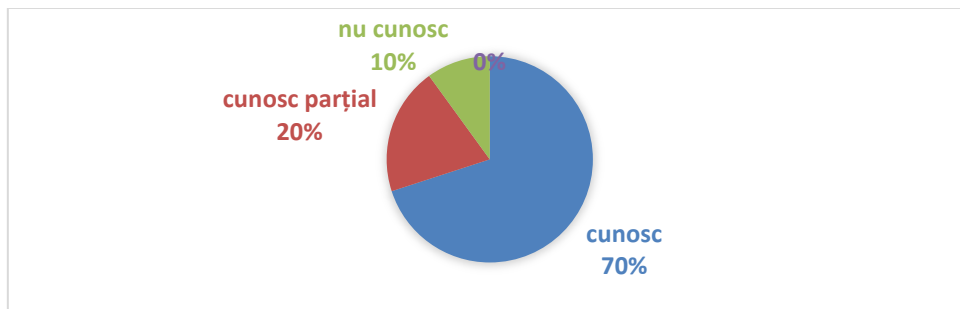


Fig.1. Opiniile profesorilor privind vârsta de începere a practicării înotului de către copii

La al doilea subiect, „Cunoașteți ce schimbări apar în psihomotricitatea neurocerebrală la copiii de 7-10 ani?”, am constatat că 50% din antrenori nu cunosc ce schimbări pot apărea la această vârstă în psihomotricitatea neurocerebrală, 40% cunosc parțial și doar 10% cunosc bine. Această

întrebare accentuează cât de importantă este cunoașterea exactă a schimbărilor neurocerebrale la această etapă de vârstă, pentru a ști ce calități trebuie antrenate și dezvoltate la copii la etapa începătoare de învățare a înotului.

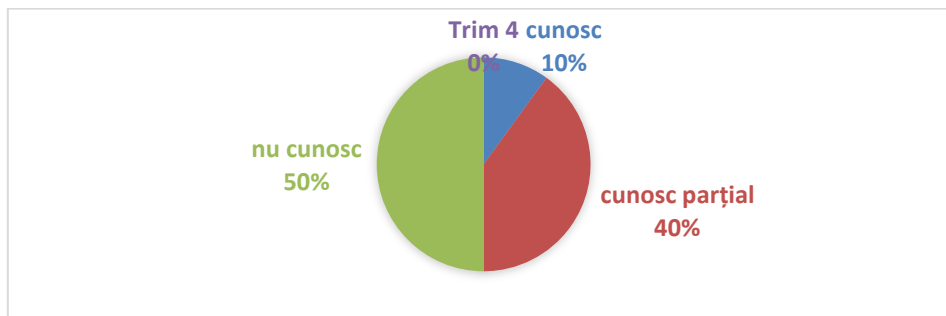


Fig. 2. Opiniile antrenorilor privind schimbările în psihomotricitatea neurocerebrală la copiii de 7-10 ani

A treia întrebare era formulată astfel: „Cunoașteți ce abilități de autoreglare sunt caracteristice copilului de 7-10 ani?”. În urma

analizei chestionarelor îndeplinite de antrenori, am constatat că 70% din profesorii antrenori cunosc, 20% cunosc parțial și 10% nu cunosc.

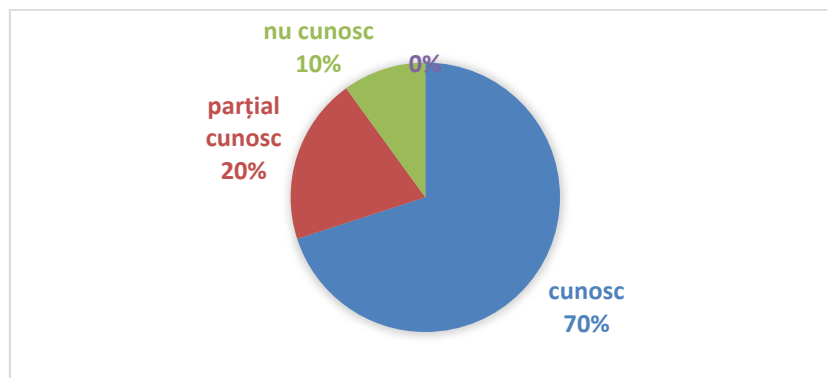


Fig. 3. Opiniile antrenorilor privind cunoașterea abilităților de autoreglare caracteristice copiilor de 7-10 ani

A patra întrebare a fost: „Cunoașteți ce implică conceptul de psihomotricitate?”. Aici

au fost înregistrate următoarele rezultate: 50% cunosc, 40% cunosc parțial, 10% nu cunosc.

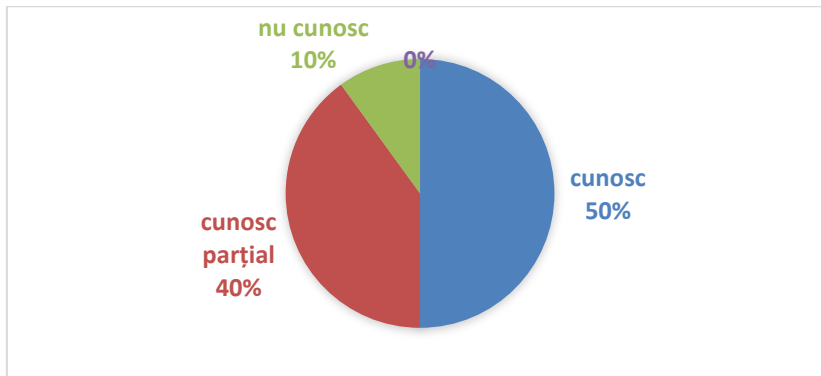


Fig.4. Opiniile antrenorilor privind cunoașterea conceptului de psihomotricitate

A cincea întrebare a fost formulată astfel: „Cunoașteți ce implică termenul de capacitate psihomotrice?”. În baza răspunsurilor din

chestionare, se poate constata că 60% cunosc, 30% cunosc parțial și 10% nu cunosc.

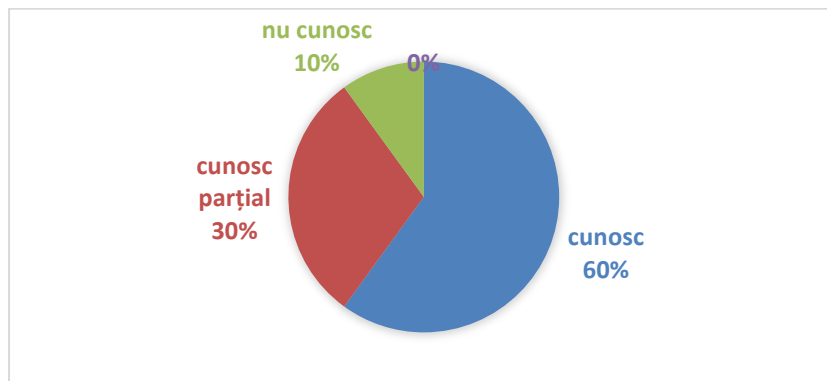


Fig. 5. Opiniile antrenorilor privind cunoașterea termenului de capacitate psihomotrice

Esența următoarei întrebări a fost: „Cunoașteți care sunt componentele psihomotricității?”, aici răspunsurile iarăși au

deviat – 70% cunosc, 20% cunosc parțial, 10% nu cunosc.

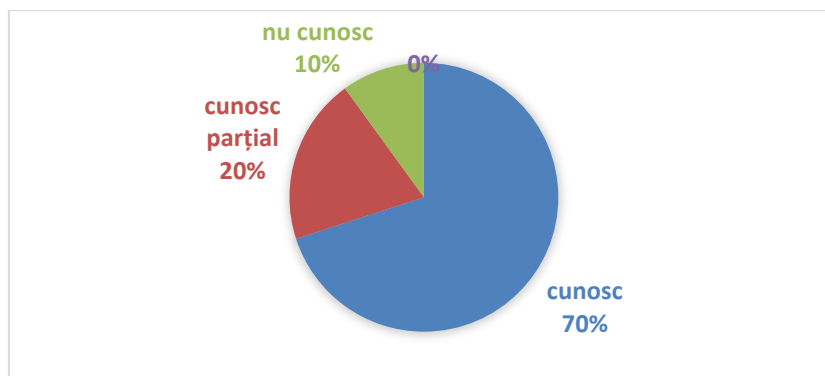


Fig.6. Opiniile antrenorilor privind cunoașterea componentelor psihomotricității

La subiectul șapte, „Cunoașteți prin ce se exprimă inteligența motrice?”, majoritatea au

răspuns afirmativ – 80 % cunosc, 20% cunosc parțial, 0% nu cunosc.

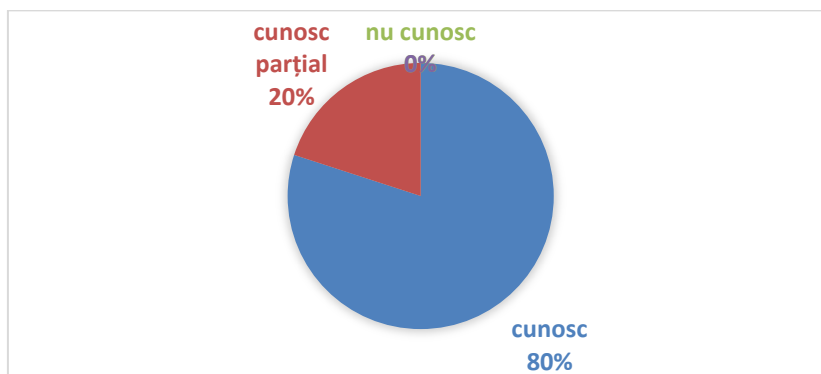


Fig.7. Opiniile antrenorilor privind cunoașterea inteligenței motrice

La întrebarea „Cunoașteți noțiunea de ambidextrie?”, diferențe între răspunsuri,

practic, nu erau: 80% cunosc, 15% cunosc parțial, 5% nu cunosc.

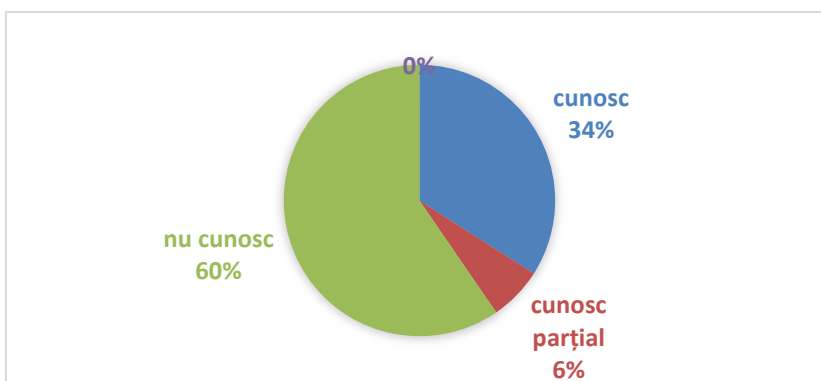


Fig.8. Opiniile antrenorilor privind cunoașterea noțiunii de ambidextrie

Subiectul nouă, „Cunoașteți ce poate influența ambidextria copilului de 7-10 ani ce practică înotul?”, le-a dat bății de cap

antrenorilor: 40% cunosc, 40% cunosc parțial, 20 % nu cunosc.

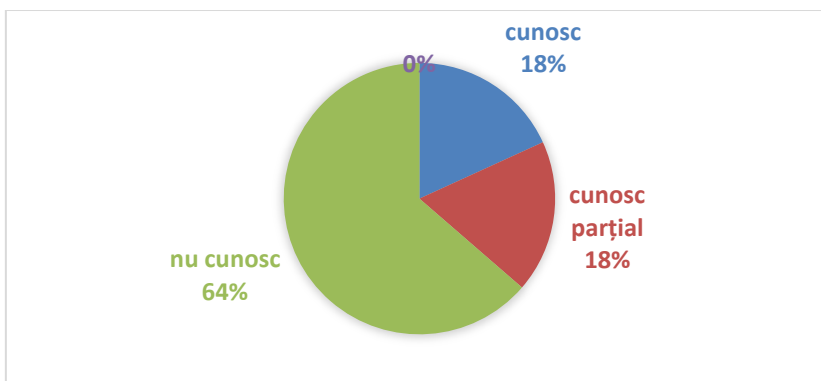


Fig.9. Opiniile antrenorilor privind influența ambidextriei copilului de 7-10 ani ce practică înotul

La subiectul zece, „Cunoașteți care sunt cerințele de bază în selectarea exercițiilor fizice pentru copiii de 7-10 ani?”, părerile au

fost diverse: 50% cunosc, 40% cunosc parțial, 10% nu cunosc.

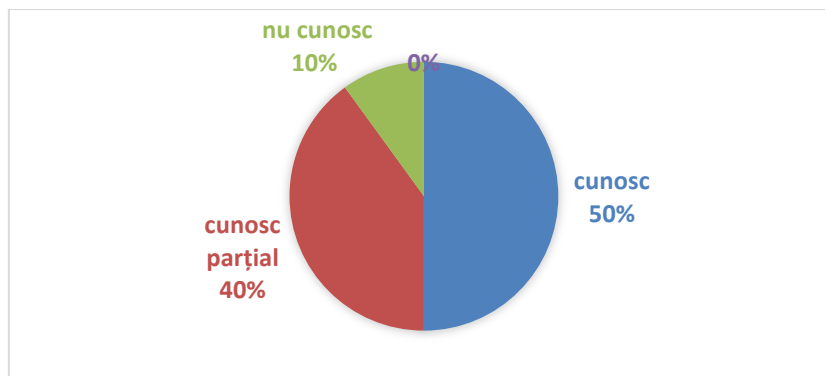


Fig.10. Opiniile antrenorilor privind cerințele de bază în selectarea exercițiilor fizice pentru copiii de 7-10 ani

Concluzii. Analiza literaturii de specialitate și studiul efectuat au demonstrat angajamentul cercetătorilor și practicienilor pentru problema dezvoltării motricității a copiilor în cadrul lecției de educație fizică și al antrenamentului de înot. Profesorii și antrenorii de înot au opinii destul de

echilibrate privind necesitatea dezvoltării psihomotrice a copiilor la etapa inițială de pregătire în procesul lecției de înot și al antrenamentului, însă indică că dispun de cunoștințe modeste privind utilizarea în activitatea practică a acestora.

Referințe bibliografice:

1. Ачиева Н.Е., Коноплева А.Н., Кишев А.З. (2015). *Плавание и подвижные игры как средства развития общей моторики детей 6-7 лет*. В: Международный научно - исследовательский журнал, №7 (38), ч. 6, с. 31-35.
2. Левитов Н. Д. (1964). *Детская и педагогическая психология*. М.: Просвещение. 478с.
3. Ильин Е. П. (1983). *Психофизиология физического воспитания: Факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности*. Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. – 2114. Физ. воспитание. Москва: Просвещение. 223 с.
4. Шадриков В. Д. (1996). *Психология деятельности и способности человека*. Учеб. пособие. Москва: Издательская корпорация Логос. 320 с.
5. Бернштейн Н. А. (1991). *О ловкости и ее развитии*. Москва: Физкультура и спорт. 228 с.
6. Ананьев Б. Г. (1955). *Пространственное различие*. Ленинград: Изд. ЛГУ. 186 с.
7. Галкина О. И. (1961). *Развитие пространственных представлений у детей в начальной школе*. Москва: Изд. АПН РСФСР. 99 с.
8. Сорокун П. А. (1969). *Формирование и развитие пространственных представлений у учащихся*. В кн.: Восприятие пространства и времени. Л.: Наука, с. 48-49.
9. Harrovv A. A. (1972). *Taxonomy of the motor Domain*. N. Y.
10. Epuran M., Holdevici Ir., Toniță F. (2008). *Psihologia sportului de performanță*. București: Editura FEST. 468 p.