

STRATEGIA OPTIMIZĂRII PROCESULUI DE ÎNVĂȚARE MOTRICĂ LA VÎRSTA PREȘCOLARĂ MARE

Maria MIHAILOVA, lector superior universitar,
Universitatea de Stat „A. Russo” din Bălți, R. Moldova

Abstract: The article touches upon the problem of process optimization of basic motor actions in pre-school age. It is focused on learning of motor actions comparing to other types of learning. The article presents conditions and procedures, which make this learning process efficient.

Idealul educațional contemporan, care ne orientează spre realizarea personalității autonome, creative, capabile să se adapteze la cerințele societății în permanentă schimbare, nu se poate obține, dacă copiii nu depun un efort propriu de înțelegere, decodificare, execuție activă. Numai cunoștințele, priceperile, deprinderile dobândite prin efort personal, care trec prin experiența proprie îi aparțin copilului și pot fi aplicate în spirit creativ.

În această ordine de idei este important de a realiza învățarea care va fi orientată în direcția asimilării cunoștințelor, formării deprinderilor și priceperilor motrice, implicând dezvoltarea structurilor cognitive, afective, motivaționale volitive ale personalității preșcolarului.

În literatura de specialitate se prezintă o serie de clasificări ale formelor învățării. Una din cele mai frecvent utilizate este clasificarea lui Montpelier, care distinge: *învățarea perceptivă, senzorio-motrică, învățarea motrică, învățarea verbală și învățarea inteligentă* [1].

Învățarea motrică se deosebește de alte tipuri de învățare. Fiecare acțiune motrică voluntară (mers, alergare etc.) prezintă rezultatul exersării. Motric învățăm numai ceea ce experimentăm noi înșine, ceea ce rezultă dintr-o experiență motrică activă, care conduce la formarea unor abilități motrice personale.

Învățarea motrică începe încă din stadiul inițial al dezvoltării copilului, fiind considerată de J. Piaget ca primă etapă în dezvoltarea mintală a copilului. Învățarea mișcărilor este necesară atât în actele utilitare, adaptative, specifice dialogului cu natura și cu semenii, cât și în activitatea de joc, fiind logic determinată de cerințele vieții [3].

Corespunzător modelelor de tratare a informațiilor, R. Rigal prezintă etapele învățării unei sarcini motrice: cognitivă, preparatorie, activă, evaluativă și mnemonică:

- *etapa cognitivă* are ca principală funcție diminuarea incertitudinii. Cel care dirijează procesul de învățare demonstrează, explică, organizează mediul și secvențele de acțiune pentru ca subiectul să înțeleagă sarcina și să poată prelucra informațiile;
- *în etapa pregătitoare*, răspunsul motric este programat. Subiectul pornește de la experiența anterioară stocată în memorie pentru a elabora un program motor adaptat, determinând parametrii mișcării;
- *etapa activă* constă în aplicarea programului. Inițial apare tensiune musculară generalizată și rezultatul acțiunii prezintă numeroase erori. Acțiunea se realizează pe baza feed-back-ului intrinsec (informațiile senzoriale provenite de la corpul în mișcare). Rol important are cel care învață: conștientizarea senzațiilor produse de mișcare pentru a fi integrate în noile execuții, participarea atenției ș.a.
- *etapa evaluativă* apreciază rezultatul (feed-back extrinsec), performanța obținută de subiect.
- *în etapa mnemonică*, datorită exersării, mișcările se automatizează, devin eficiente, procesele cognitive sunt mai puțin angajate - comparativ cu etapele inițiale ale învățării. Este o etapă care poate dura mult. De la controlul preponderent exteroceptiv - caracteristic etapelor inițiale ale învățării se trece la controlul preponderent proprioceptiv [4].

M. Epuran prezintă la fel un model pedagogic al învățării motrice. Sub influența învățării actul motric parcurge etapele de:

- *pricepere elementară* (constând din aplicarea în practică a cunoștințelor în condițiile inițiale ale învățării),
- *deprindere* (actul motric este învățat și se caracterizează prin indici superiori de execuție)

- și *pricepere superioară* (adaptarea actului motric învățat la situații noi și la eventualele bariere ce pot să apară în calea execuției) [2].

Strategia optimizării procesului de învățare motrică la vârsta preșcolară mare preconizează reflecții asupra următoarelor întrebări:

- Care sunt posibilitățile copiilor de vârstă preșcolară mare în conceperea mișcărilor?
- Cum influențează conștientizarea mișcărilor asupra rapidității și trăinicieii formării deprinderilor motrice?
- Ce demonstrație și explicație creează la copii percepțiile motrice conștientizate?
- Cum putem obține legătura maximă între simțul muscular și cuvântul?

Evaluând performanțele obținute de către preșcolarii mari în câteva instituții de învățământ din localitatea rurală și urbană am constatat că nivelul dezvoltării mișcărilor copiilor este suficient. În același timp, datele obținute privitor la formarea deprinderii de a sări în lungime cu elan demonstrează, că majoritatea copiilor (60%) au demonstrat nivelul inferior de formare a deprinderii nominalizate. Copiii nu încep mișcarea din poziția inițială corectă, efectuând elanul încep să alerge cu pași mărunți, uneori să opresc executând izbirea cu ambele picioare.

La nivelul mediu s-au plasat (40%), care nu execută alergarea cu accelerare, spre sfârșitul elanului micșorează viteza alegerii, nu execută mișcarea energetică cu piciorul de balans.

Toți copiii au comis multe greșeli în timpul zborului, nu au executat corect gruparea membrelor, la aterizare nu au depărtat genunchii, greu au menținut echilibrul.

Săriturile în lungime de pe loc copiii au executat mai bine, însă izbirea era slabă, aterizarea greoaie.

La întrebările adresate fiecărui copil: „Povestește cum vei sări?”, „Cum vei face elanul?”, „Cum vei realiza izbirea?”, „Cum vei ateriza?” copii au dat răspunsuri scurte : „Trebuie să mă pregătesc și să sar”, „Trebuie să alerg și apoi să sar”, etc.

Datele obținute permit să conchidem că copiii au asimilat elementele de bază ale mișcării (trebuie să ne pregătim, să facem împingerea, să alergăm etc., dar nu au conștientizat modul de executare a elementelor ce alcătuiesc baza tehnicii). Acest nivel de formare a deprinderii este rezultatul imitației exemplului de executare a exercițiului prezentat de către pedagog, conștientizării insuficiente a caracterului mișcării în procesul învățării.

Reprezentările neclare despre mișcare, executarea incorectă prezintă un obstacol pentru copil, care împiedică descrierea verbală a acestei acțiuni. Închipuirile amorfe despre mișcări copiii încearcă să redea nu verbal ci demonstrând acțiunea în cauză. Conceperea nesatisfăcătoare a mișcărilor împiedică efectuarea corectă a acestora, contribuind în mare măsură la formarea și perfecționarea greșită a deprinderilor motrice.

Cercetările consacrate învățării motrice la vârsta preșcolă evidențiază importanța conștientizării mișcărilor pentru asimilarea lor eficientă. A. Zaporojeț, V. Asnina, T. Ghinevski demonstrează că plasticitatea înaltă a sistemului nervos al copilului de vârstă preșcolară oferă posibilități enorme pentru a începe munca asupra analizei și sintezei în procesul învățării mișcărilor. Deprinderile neconștientizate necesită un număr mare de repetări, se deosebesc prin inerție, rutină, cu greu se restructurează și se corelează cu alte deprinderi analogice [5].

Conceperea mișcării în teoria educației fizice este tratată ca înțelegerea calităților ei: direcției, amplitudinii, forței, vitezei etc. Reglarea acțiunilor se realizează datorită senzațiilor tactile, musculare în corelație cu cuvântul. Anume cuvântul contribuie la conștientizarea fiecărei mișcări din componența acțiunii, permite de a înțelege și a aplica diverse modalități de reglare ale acestora.

În acest context, activizarea potențialului cognitiv al copiilor în procesul învățării motrice devine veriga cheie în educarea la preșcolarii mari a percepției și executării conștiente a mișcărilor. Cu acest scop e necesar de a organiza premisele, condițiile și de a folosi un șir de metode și procedee educaționale.

Vom identifica unele procedee pentru activizarea potențialului cognitiv al copiilor în procesul învățării motrice:

- evidențierea anumitor părți ale acțiunii în formă atractivă, de joc;
- folosirea intuitivității pentru a concretiza acțiunile;
- utilizarea însărcinărilor pentru dezvoltarea orientărilor spațiale;
- crearea situației de cercetare.

Totodată vom menționa că cuvântul, care determină mișcarea, parametrii ei, devine înțeles pentru copii numai în prezența senzațiilor, percepțiilor motrice corespunzătoare. Asimilarea experienței motrice la copii se obține prin folosirea jucăriilor, inventarului folosit în timpul jocurilor, cât și prin executarea repetată a acțiunilor concomitent cu denumirea acestora și explicațiile corespunzătoare. Astfel are loc evidențierea anumitor senzații musculare din setul vast de senzații ce contribuie la înțelegerea de către copii a semnificației cuvintelor.

O condiție pedagogică importantă constituie crearea interesului stabil și a atenției concentrate a copiilor asupra subiectului. Educarea acestui interes se realizează în primul rând prin organizarea unei activități de valoare cu un rezultat vizibil. O astfel de activitate se garantează prin diverse exerciții, prezența greutăților ce pot fi învinse, atingerea scopurilor înaintate, densitatea motrică înaltă.

În scopul activizării activității cognitive ale copiilor, sunt importante indicațiile pedagogului care organizează procesul de observare a mișcărilor executate și îi îndeamnă pe

copii la judecări de sine stătătoare. În cadrul activităților, când se asimilează o mișcare nouă, timp considerabil se acordă pentru demonstrarea și explicarea acțiunii. Explicarea pedagogului va conține analiza chipului vizual cu evidențierea elementelor principale ale structurii mișcării, descrierea consecutivității acesteia. În continuare copiii sunt învățați să evidențieze de sine stătător elementele și să explice modul de executare a lor.

Pentru ca această parte a activității să nu dureze prea mult timp, educatorul, propune tuturor să observe cum cineva execută mișcarea, și numai cîtiva descriu modul de executare a colegului. Indicația pedagogului care orientează copiii spre descrierea verbală a mișcărilor mărește diferențierea senzațiilor musculare și drept consecință se îmbunătățește exactitatea parametrilor mișcării. Aprecierea la prima și a doua etapă de formare a deprinderii la fel va avea caracter analitic.

Pentru dezvoltarea formelor gândirii abstracte este rațional de a propune copiilor mai întîi să execute exerciții cu obiecte, apoi fără acestea, repetînd acțiunea de două, trei ori. Învățîndu-i pe copii să respecte direcția mersului, în sală se plasează cărămizi în ordine haotică, însă la o distanță comodă pentru a le pași. Plasîndu-se într-un colț al sălii, pedagogul propune copiilor să se deplaseze spre el fără a atinge cărămizile, după ce își schimbă locul său și propune copiilor să repete acțiunea. În continuare el propune copiilor să-și ia cărămizile, repetînd după aceasta aceeași acțiune fără ele.

Pe măsura dezvoltării copiilor este bine de a crea situația de problemă în cadrul căreia modul de executare a acțiunii determină nu pedagogul, dar copilul, dezvoltînd capacitatea de a aplica experiența asimilată în condiții noi, de a emite judecări în baza senzațiilor musculare apărute. În timpul mersului în coloană copiii greu mențin distanța. Indicațiile pedagogului de tipul „Nu rămîneți în urmă”, „Nu vă îmbulziți” nu sunt eficiente, deoarece la copii nu sunt formate reprezentări despre structura acțiunilor sale, ei nu pot să se autoaprecieze și corespunzător să se restructureze. Va fi bine venită crearea următoarei situații: vom opri copiii în momentul cînd unii au rămas în urmă și le vom propune ca să stabilească unde distanța între ei este mai mare. În așa mod copiii compară distanța mare și mică, cei rămași în urmă măsoară această distanță prin pași și încep să înțeleagă că trebuie să se deplaseze mai repede.

Pentru acumularea experienței motrice vom utiliza diverse variante, combinații ale exercițiilor. Avînd ca bază senzațiile musculare nemijlocite, prin compararea lor se obține diferențierea, ce activează atenția copiilor, emiterea judecării. Cu acest scop vom propune copiilor:

- Însărcinări care trezesc senzații musculare contraste - a executa mișcarea cu efort muscular mare și mic, cu amplitudinea mare și mică, în tempo lent și accelerat. Este necesar ca

senzațiile musculare și explicațiile pedagogului să coincidă în timp. Copiii trebuie singuri să compare aceste senzații. Bunăoară pedagogul propune copiilor să arunce mingea după linia galbenă, albastră, roșie și apoi să determine când s-a depus efort mai mare. Sau: „Când trebuie să te respingi mai puternic: când sari de pe scaun sau peste liniile colorate? Când sari peste un răuleț îngust sau lat? Unde este mai mare avântul cu piciorul: când trebuie să bați din palme pe sub genunchi înclinând spatele sau când stai cu spatele drept? Când obolesc mâinile mai tare: la efectuarea bății din palme pe dinainte sau pe dinapoi?”

- Însărcinări cu schimbarea treptată a senzațiilor musculare. Spre exemplu, rostogolirea mingii medicinale în întâmpinarea unui altuia la distanța de 2, 3, 4m; doborârea popicelor plasate mai aproape sau mai departe; aruncarea cerculețelor pe bețișoare la distanță diferită, avântul cu mâinile înainte-înapoi cu o amplitudine crescândă, ș.a. E necesar în cadrul acestor însărcinări de înaintat copiilor întrebări corespunzătoare senzațiilor musculare: Cum ați aruncat mingea pentru a doborî popicele de la linia aceasta? Cum trebuie de împins mingea acum când popicele au fost deplasate mai departe?

E rațional de a oferi copiilor indicații, explicații înaintea efectuării exercițiului, deoarece când copiii sunt în mișcare atenția lor nu este concentrată asupra cuvintelor pedagogului. Până la împărțirea copiilor în subgrupe este necesar de a aminti anumite cerințe ce țin de tehnica executării: „Nu uitați că la aterizare genunchii trebuie să fie depărtați”.

O condiție importantă ce asigură concentrarea atenției prezintă plasarea comodă a copiilor și pedagogului în timpul demonstrării și explicării exercițiului. Pentru ca toți copiii să perceapă exemplul, în exerciții de dezvoltare fizică generală este rațional după aranjare de a-i întoarce la 90°. În timpul executării mișcărilor de bază, copii vor fi aranjați în ambele părți a locului de executare. Este important de a lua în considerație volumul limitat al atenției copiilor, de aceea în structura mișcării se evidențiază elementul care trebuie să fie asimilat în cadrul acestei activități. Exercițiul se demonstrează în întregime, elementul care se învață se explică amănunțit, celelalte numai se numesc, sau se dau indicații concise.

Vom complica treptat acțiunile propuse: la început copiii sunt rugați să povestească cum este necesar de a executa o mișcare bine cunoscută, după aceea de a descrie exercițiul care se învață, apoi la indicații verbale de a executa variantele exercițiilor cunoscute, în continuare a prezenta combinații noi din elemente cunoscute.

În concluzie vom menționa, că optimizarea procesului de învățare motrică prevede activizarea potențialului cognitiv al copiilor care asigură nu numai transmiterea cunoștințelor, formarea priceperilor și deprinderilor motrice, dar și dezvoltă capacității de a percepe diferențiat

acțiunile noi, de a găsi modalități raționale de executare a lor, de a se orienta în mediu permanent schimbător, și în corespundere cu acestea de a restructura acțiunile sale.

Referințe bibliografice:

1. BOGUȘ, B. *Învățarea motrică. Material didactic*. Chișinău: CEP USM, 2008.71 p. ISBN 978-9975-70.
2. EPURAN, M. *Psihologia educației fizice și sportului*. București: Fundația „Romania de Măine”, 1995. 200 p. ISBN 9739202489, ISBN 9789739202480
3. PIAGET, J.; INHELDER, B. *Psihologia copilului*: trad. L. Papuc. Chișinău: Cartier, 2011. 160 p. ISBN 978-9975-79-719-1.
4. *Problematica instruirii și învățării*. Disponibil: <http://www.docstoc.com/docs/6365058>
5. ЗАПОРОЖЕЦ, А. Значение разных периодов детства для формирования детской личности. В: *Принцип развития в психологии*. СБ. статей. Москва: Наука, 1978. с.243-267.