

## METODICA DE ÎNVĂȚARE INCIPIENTĂ A ORIENTĂRII SPORTIVE ÎN CADRUL CURSULUI DE PERFEȚIONARE A MĂIESTRIEI SPORTIVE

**Onoi Mihail, Jomiru Irina,**

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

**Abstract.** *Changing modern and developing new concepts science theoretical and practical aspects of social progress in terms of implementing the new provisions of physical education and sports related to the need to expand the scope of the beneficial effects of exercise and use of elements of sport appears the need for training students need to perceive and process information. One of the types of sports that is able to prepare students to these objectives, the orientation sport that is practiced in various forms (lessons, sports sections, training) most widespread in institutions of physical education and sport the „The training of sports mastery”.*

**Keywords:** *students, physical education and sport institutions, training period, training.*

**Actualitatea temei.** Viața, cu ritmul ei rapid și creșterea fluxului de informații, a stabilit pentru instituțiile de învățământ superior, îndeosebi pentru cele de educație fizică și sport, noi provocări. Acestea sunt legate de necesitatea de a extinde domeniul de aplicare a efectelor benefice ale exercițiului fizic și folosirea elementelor din diverse tipuri de sport, inclusiv cele din orientarea sportivă, în activitatea intelectuală, la studii și în cadrul locurilor de muncă de către studenții facultăților de educație fizică [2, 5].

Interesul tot mai mare în rândul studenților pentru practicarea orientării sportive, importanța acestei probe de sport pentru viitoarele lor activități profesionale, necesitatea de a studia fundamentele teoretice și metodologice de formare incipientă a studenților la proba de orientare, în cadrul cursului de perfecționare a măiestriei sportive, au determinat relevanța temei de cercetare alese.

**Scopul cercetării:** perfecționarea metodicii de învățare incipientă a orientării sportive a studenților facultății de pedagogie.

Pentru realizarea acestui scop, s-au stabilit următoarele **obiective:**

1. Studiul literaturii de specialitate privind metoda de învățare incipientă a orientării sportive a studenților în cadrul cursului de perfecționare a măiestriei sportive.
2. Analiza metodicii de învățare incipientă a orientării sportive a studenților specializați în „Cultura fizică recreativă”.
3. Analiza rezultatelor înregistrate de studenți la concursurile de orientare sportivă în prima jumătate a anului 2015.

**Metodele de cercetare.** Pentru atingerea scopului și realizarea obiectivelor, au fost utilizate următoarele metode de cercetare: analiza literaturii științifico-metodice de specialitate; observația pedagogică; interviul, testarea nivelului pregătirii fizice specifice și tehnice; metoda statistico-matematică de prelucrare a datelor.

**Baza experimentală.** Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău.

**Rezultatele cercetării.** Practicarea orientării sportive ajută la îmbunătățirea stării funcționale a sistemului cardiorespirator al organismului studenților, la dezvoltarea masei musculare și consolidarea ligamentelor membrilor inferioare, dezvoltarea mai eficientă a calităților fizice ale acestora [3, p. 11].

În prezent, se întrevăd anumite schimbări cantitative și calitative în structura de formare a studenților (creșterea nivelului de educație, modificarea numărului și structurii catedrelor etc.). Aceste caracteristici fac ca cerințele față de student să crească.

Studierea specializării sportive inițiale a studenților la „Cultura fizică recreativă” și

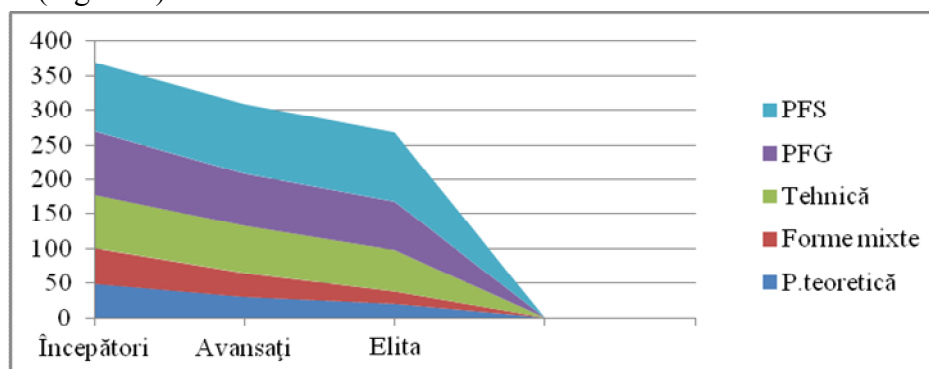
schimbarea acesteia odată cu admiterea în cadrul universității, oferă motive de a presupune posibilitatea utilizării orientării sportive în interesele profesionale ale viitorilor specialiști din domeniu (Tabelul 1). Astfel, au fost intervievați 30 de studenți care s-au specializat în „Cultura fizică recreativă”.

**Tabelul 1. Schimbarea specializării sportive inițiale a studenților la Cultura fizică recreativă pînă și după admiterea în cadrul universității**

Tipuri de sport	Pînă la admitere	După admitere
Atletism	-	-
Lupte	33,33%	26,66%
Sporturi nautice	6,66%	-
Jocuri sportive	53,34%	16,67%
Orientarea sportivă și tehnica turismului pedestru	-	56,67%
Alte tipuri	6,67%	-

Din Tabelul 1 se poate vedea că, pînă la admitere la universitate, majoritatea studenților au practicat diverse probe de sport, printre cele mai populare fiind jocurile sportive (53,34%), în majoritatea cazurilor fotbalul. Cu toate acestea, odată cu admiterea, studenții și-au schimbat din anumite motive, specializarea și proba practică, iar rezultatele arată că majoritatea (56,67%) au început să practice orientarea sportivă și tehnica turismului pedestru, 26,66% continuă să-și perfecționeze măiestria sportivă la lupte și 16,67% - la jocurile sportive.

În opinia specialiștilor germani [1, p. 23], conținutul programei de pregătire în proba de orientare sportivă cuprinde pregătirea teoretică, tehnică, fizică generală și specifică, dar și forme mixte (Figura 1).



**Fig.1. Conținutul programei de pregătire în proba de orientare sportivă [1, p. 23]**

Cu toate acestea, Брегинс А. [4] menționează că, din primele lecții de orientare, studenții trebuie să însușească tehnica rațională de alergare. Orientarea reprezintă în sine alergarea pe diverse trasee cu porțiuni de relief diferite. În același timp, alergarea pe drumuri și cărări, de regulă, reprezintă o mică parte a distanței. Partea principală a distanței sportive o aleargă prin pădure, în afara reperelor liniare, fiind obligat să aleagă cea mai rațională tehnică de alergare, pentru a depăși o porțiune sau alta de traseu cu pierderi minime de energie și viteză mare.

Formarea profesională a studenților specializați în „Cultura fizică recreativă” se realizează prin intermediul cursului de perfecționare a măiestriei sportive, la proba de orientare sportivă și tehnica turistică. Durata cursului de perfecționare a măiestriei sportive la proba de orientare este de un an:

- Studenții specialității cultura fizică recreativă (turism) sunt instruiți conform unei programe de 240 ore, la două probe cea de orientare sportivă și tehnica turismului pedestru,

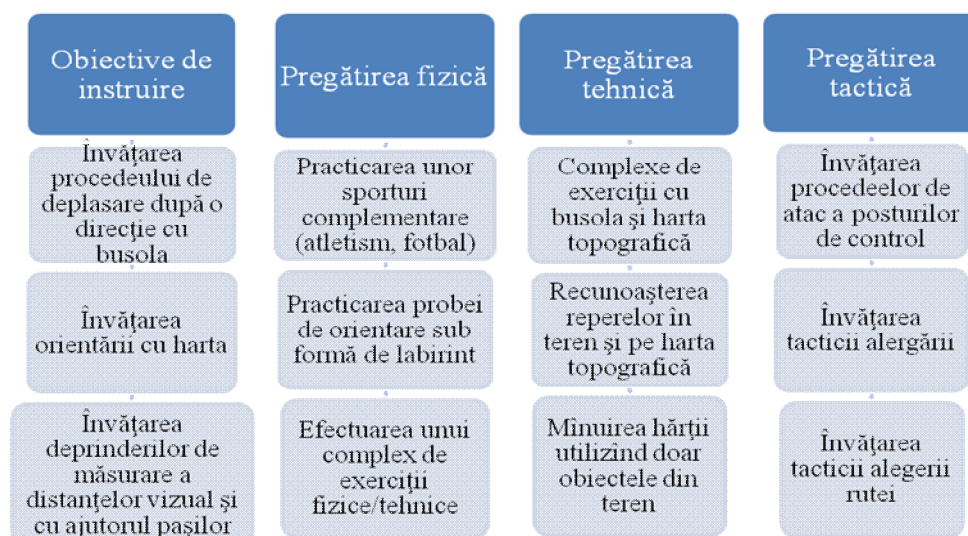
primei probe revenindu-i 116 ore (Tabelul 2), care se desfășoară pe parcursul a două semestre, câte 58 ore de două ori pe săptămână.

Eșalonarea activității de instruire și pregătire inițială a studenților în proba de orientare sportivă este realizată în trei perioade: perioada premergătoare concursurilor, de tranziție și competițională. Acestea cuprind planuri de etape, care pentru luna septembrie 2015 au inclus:

Un factor hotărâtor în reușita concursurilor îl constituie nivelul de pregătire a participanților, care implică cunoașterea regulamentului, stăpânirea abilităților și cunoștințelor specifice de orientare în teren cu harta și busola, capacitatea de a face față eforturilor fizice și psihice impuse. Astfel, la începutul lunii octombrie studenții de la cursul de perfecționare a măiestriei sportive au fost testați la pregătirea fizică și tehnică, în scopul pregătirii pentru competițiile de orientare ce urmau a avea loc. În acest scop, li s-a oferit o hartă (Figura 2), pe care au fost însemnate 12 puncte de control, iar sarcina a fost de a parcurge distanța dintre punctul de start pînă la finish, utilizînd harta și busola, într-un timp cît mai scurt. Timpul de control a fost de 30 min.

**Tabelul 2. Conținutul programei la cursul de perfecționare a măiestriei sportive, specialitatea „Cultura fizică recreativă” la orientarea sportivă**

Nr. crt.	T E M E L E	Numărul de ore			
		Total	Teoretice	Practice	
				Auditorie	Pe teren
1	Tehnica și tactica orientării sportive	4	4	-	-
2	Pregătirea topografică	2	2	-	-
3	Regulamentul competițiilor de orientare sportivă	2	2	-	-
4	Tehnica orientării cu harta topografică și busola	36	-	6	30
5	Tehnica stabilirii locului de stație și ocolire a obstacolelor	8	-	2	6
6	Măsurarea distanțelor în teren și pe harta topografică	10	-	2	8
7	Tehnica orientării la „labirintul sportiv”	20	-	4	16
8	Tactica orientării	12	-	2	10
9	Participarea la competiții	18	-	-	18
10	Normative de control	4	-	-	4
<b>Total</b>		<b>116</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>92</b>



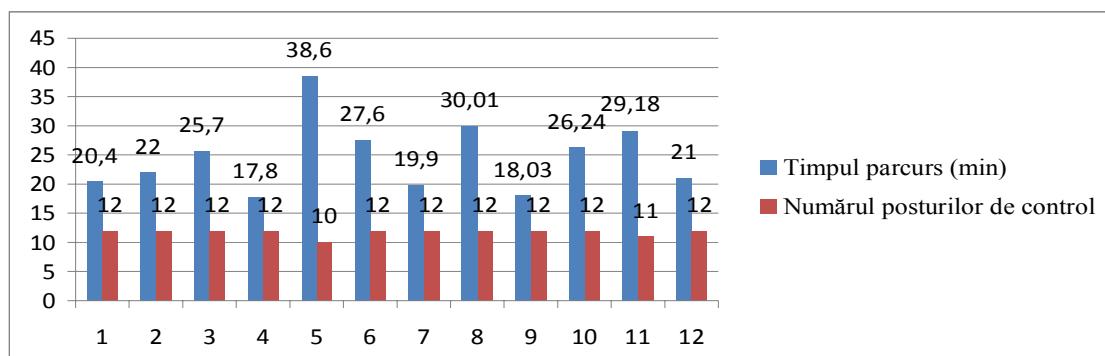
**Fig. 2. Plan-model de etapă utilizat în procesul de inițiere a studenților la cursul de perfecționare a măiestriei sportive, în cadrul probei de orientare sportivă pentru luna septembrie 2015**



**Fig. 3. Harta topografică utilizată pentru evaluarea studenților după prima etapă de inițiere în orientare și pregătirea pentru competițiile din luna octombrie 2015**

Studenții care au participat la acest antrenament, în număr de 12 persoane, au înregistrat următoarele rezultate (Figura 4).

Din Figura 4 putem desprinde faptul că, după prima etapă de inițiere în orientarea sportivă, majoritatea studenților au găsit toate cele 12 puncte de control cu excepția a 2 subiecți, însă timpul de parcurgere a traseului a variat de la 17,8-38,6 min, ceea ce denotă faptul că mai sunt rezerve mari la capitolul pregătire fizică și tehnică.

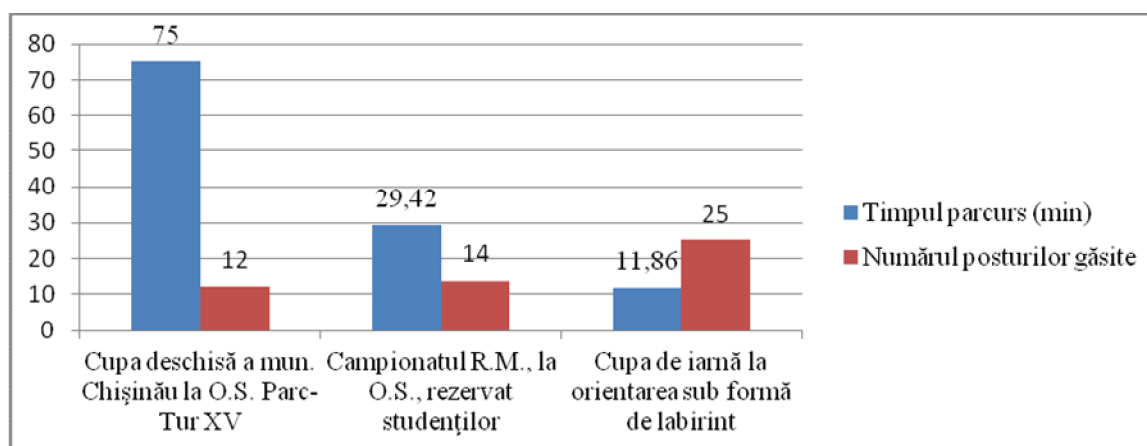


**Fig.4. Timpul parcurs (min.) și numărul posturilor de control înregistrat de studenți la evaluarea pentru prima etapă de inițiere în orientarea sportivă**

Totodată, atragerea sistematică a studenților în cadrul cursului de perfecționare a măiestriei sportive la proba de orientare sportivă depinde în mare măsură de reușita participării la concursuri. În prima jumătate a anului 2015, studenții în număr de 7 persoane au participat la 3 competiții de orientare sportivă, unde au înregistrat următoarele rezultate (Figura 5).

În prima jumătate a anului, studenții ce frecventează cursul de perfecționare a măiestriei sportive la proba de orientare au participat la 3 competiții, înregistrând următoarele rezultate:

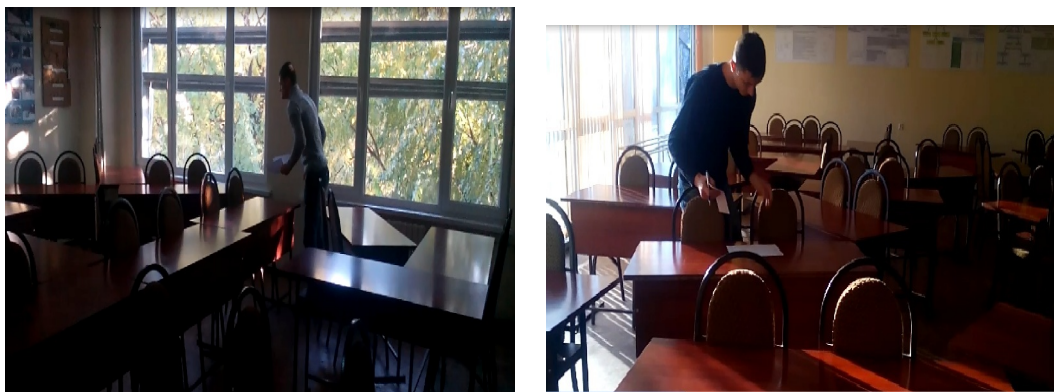
1. La cupa deschisă a municipiului Chișinău la orientarea sportivă Parc-Tur XV, timpul mediu înregistrat de cei 7 studenți a fost de 75 min., iar numărul mediu de puncte găsite a fost de 12 din totalul de 29 puncte. Este de menționat că competiția a avut loc la orientarea la alegere, iar studenții, conform rezultatelor înregistrate, au întâmpinat anumite dificultăți, din cauza mai multor factori obiectivi și subiectivi.



**Fig. 5. Rezultatele studenților la competițiile de orientare sportivă pentru prima jumătate a anului 2015**

2. La campionatul Republicii Moldova de orientare sportivă rezervat studenților, aceștia au înregistrat un timp mediu de 29,42 min, și au găsit 12 puncte de control din numărul total de puncte amplasate în teren. Din Figura 5 se poate observa că rezultatele studenților au început să se îmbunătățească semnificativ după inițierea în orientare și participarea deja la un concurs de specialitate.

3. La cupa de iarnă, la orientarea sub formă de labirint, studenții au participat pentru prima dată, iar, datorită faptului că la antrenamente s-au modelat diverse tipuri de labirinturi (Foto 1), rezultatele au fost satisfăcătoare. Astfel, studenții au înregistrat un timp mediu de 11,86 minute și au găsit în total 25 de puncte din numărul total de puncte de control amplasate în teren.



**Foto. 1. Modele de labirint utilizate în cadrul cursului de perfecționare a măiestriei sportive cu studenții USEFS**

Așadar, conform rezultatelor obținute, studenții de la cursul de perfecționare a măiestriei sportive, în prima jumătate a anului, au evoluat de la o competiție la alta, iar acest fapt se datorează antrenamentelor sistematice efectuate, diversificării metodelor și mijloacelor implementate, precum și stabilirii unei platforme solide de deprinderi și priceperi motrice, în etapa de inițiere în orientarea sportivă.

**Concluzii.** Acest studiu scoate în evidență eficiența aplicării metodicii de antrenament la proba de orientare sportivă studenților universității, specializați în „Cultura fizică recreativă” în cadrul cursului de perfecționare a măiestriei sportive. Acest lucru îl confirmă rezultatele înregistrate la concursurile de orientare sportivă în etapa de inițiere, la competiția de orientare sub formă de labirint un rezultat de 11,86 minute și 25 de puncte de control, și

poziția a cincea în clasamentul general.

*Referințe bibliografice:*

1. Soos G. *Sportul orientării. Craiova: Editura Avrămenca, 1993, p. 23.*
2. Бальсевич В. *Физическая культура: молодежь и современность. В: Теория и практика физической культуры. 1995, №5, с. 2-8.*
3. Болотин А., и др. *Спортивное ориентирование в системе физической культуре студентов: учебное пособие. Санкт Петербург: СПбГУ ИТМО, 2009, с. 11.*
4. Брегинс А. *Ориентирование по тропам. Москва: Физкультура и спорт, 1997. 85 с.*
5. Суханова М. *Спортивное ориентирование как одно из средств воспитания физических и интеллектуальных способностей студентов: Дис. канд. пед. наук: 13.00.04. Москва, 2004. 170 с.*

## ELABORAREA ȘI ARGUMENTAREA TRASEULUI PENTRU DEZVOLTAREA ÎNDEMÂNĂRII LA TENISMENII ÎNCEPĂTORI

**Pascu Nicolae,**

*Palatul Copiilor din Pitești, România*

**Ceban Vasile,**

*Liceul Teoretic cu Profil Sportiv nr.2, Chișinău*

**Abstract:** *In this article it is mentioned that the skill can manifest just along with other physical abilities, fact that includes and the basis premise of skill development—human physical abilities. That is why tennis movement coordination improvement represents the fast restructuring capacity of motor activity according to the game situations that change permanently.*

**Keywords:** *skill, coordination capacity, tennis players, game.*

Este cunoscut faptul că tenisul reprezintă o probă sportivă destul de complexă. Acest joc îmbină în sine elemente din atletism și acrobatică, box și scrimă, hochei și balet, precum și schimbări de ritm în atac și apărare. Această probă necesită de la sportivi manifestarea calităților motrice de asemenea concentrarea atenției sporite pe o perioadă îndelungată de timp, viteza de reacție și ghândirea operativă, intuiția de joc și capacități coordonative.

V.M. Задиорский propune unele criterii ale îndemânrii, care ne permit să apreciem calitativ această capacitate:

- complexitatea coordinativă a sarcinilor motrice;
- corectitudinea executării (corespunderea caracteristicilor spațiale, temporale și de forță a sarcinilor motrice;
- timpul de execuție (timpul de studiu, necesar sportivului pentru însușirea corectitudinii executării).

Capacitățile coordinative - componente de bază ale motricității umane. Din ansamblul calităților psihomotrice, îndemânarea a constituit și constituie cea mai discutată temă.

Îndemânarea, care în literatura de specialitate se regăsește și sub denumirea de capacități coordinative, este determinată de procesele de ghidare și reglare a gesturilor motrice. Ea asigură posibilitatea persoanei de a-și coordona mișcările sigur, cu un minim de consum energetic, în situații posibile și neobișnuite, precum și de a învăța relativ repede gesturile sportive.

Plecând de la ideea că îndemânarea înseamnă buna coordonare a întregii motricități a corpului, aceasta a primit un sens foarte larg și nediferențiat. Încercările de a-i alătura