PREGĂTIREA STUDENȚILOR ÎN CADRUL LECȚIILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ UTILIZÂND ELEMENTE DIN ORIENTAREA SPORTIVĂ

STUDENT TRAINING WITHIN PHYSICAL EDUCATION LESSONS USINGELEMENTS FROM SPORTS ORIENTEERING

Mihail ONOI, ORCID: 0000-0002-7879-3245
Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport,
Chișinău, Republica Moldova
*Andrei GOLOVEI, ORCID: **0**000-0002-0856-0753*
Universitatea de Stat din Moldova,
Chișinău, Republica Moldova
Ecaterina LUNGU, ORCID: 0000-0001-9262-2816
Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport,
Chișinău, Republica Moldova

CZU: 378.037.1:796.4:378.02

e-mail: turspor@gmail.com
e-mail: andrei.golovei@gmail.com
e-mail: kathya@mail.ru

The concept of physical education and sports in higher education of the Republic of Moldova is based on the training of the necessary skills for students, which will lay the foundations for ensuring a healthy way of life, the development of motor skills, orientation in space, etc. All of these are essential elements that must be found in the physical education lesson from university institutions. Thus, sports orientation can provide students with the necessary skills, in a world where we are constantly on the move. The purpose of the research is to highlight the orientation elements capable of forming skills that ensure students the orientation in the environment. This fact required the use of specialized literature, but also pedagogical observation of first-year students from various higher education institutions. The results of the research show that sports orientation is capable of training the skills to students of the higher education institution faculties: orientation in the field, movement in a direction based on the use of landmarks in the field, identification of reference areas that need to be identified, etc.

Keywords: *physical education, sports orientation, students.*

INTRODUCERE

La ora actuală lecțiile de educație fizică organizate în mod obișnuit cu studenții anului I și II de la diverse facultăți de profil ale instituțiilor de învățământ superior au loc reieșind din potențialul bazei tehnico-materiale a instituției, numărul de cadre didactice care asigură realizarea disciplinei din planul de învățământ, modul de elaborare a orarului la nivel de facultăți sau instituție. Concepția predării educației fizice în învățământul

superior vizează o serie de aspecte axate pe: adaptarea conţinutului lecţiei având la bază condiţiile materiale, tradiţiile universităţii, interesul şi opţiunile studenţilor pentru anumite exerciţii fizice; formarea culturii de a duce un mod sănătos de viaţă prin mișcare și, nu în ultimul rând, utilizarea globală a competențelor obținute în cadrul lecției de educație fizică [1, p. 4]. Totodată, orientarea sportivă în cadul lecției de educație fizică în instituțiile superioare de învățământ superior are o serie de avantaje, deoarece este un mijloc de eficientizare a abilităților fizice și intelectuale ale studenților [2, p. 7].

În acest context, elementele din proba de orientare sportivă reprezintă aspecte care pot asigura studenților instituțiilor de învățământ superior o serie de competențe de orientare în spațiu ce vor fi transpuse în practică în viața de zi cu zi, dar și dezvoltarea abilităților fizice și intelectuale ale acestora.

Scopul cercetării constă în evidențierea elementelor de orientare sportivă susceptibile de a forma competențe, care să asigure studenților adaptarea la diverse situații în mediul social.

Obiectivele cercetării:

1.Fundamentarea teoretică privind pregătirea studenților în cadrul lecțiilor de educație fizică utilizând elemente din proba de orientare sportivă.

2. Identificarea elementelor din proba de orientare sportivă utilizate la lecțiile de educație fizică cu studenții instituțiilor de învățământ superior.

3. Competențele obținute de studenții facultăților instituțiilor de învățământ superior ca rezultat al utilizării elementelor din proba de orientare sportivă în cadrul lecției de educație fizică.

MATERIAL ȘI METODĂ

În scopul realizării studiului au fost aplicate metode care au asigurat realizarea obiectivelor stabilite, iar dintre acestea se pot enumera: analiza literaturii științifico-metodice de specialitate, observația pedagogică. Studiul s-a axat pe utilizarea de către studenți a materialelor specifice probei de orientare, și anume: busole, hărți ale zonelor în care au avut loc lecțiile de educație fizică, legende ale hărților, semne topografice de orientare etc.

REZULTATE ȘI DISCUȚII

Tehnicile și acțiunile tactice de orientare în teren ascund mari oportunități pentru educația fizică, în special pentru dezvoltarea intereselor cognitive, calităților moral-volitive și cultivarea simțului colectivismului studenților, metoda jocului asigurând dezvoltarea potențialului educațional, individualitatea acestuia și atitudinea creativă față de activitate [3, 4].

În funcție de condițiile activității care au avut loc, profesorii de educație fizică din cadrul instituțiilor superioare de învățământ superior au selectat de sine stătător exerciții și jocuri care să-i ajute pe studenți să stăpânească tehnici de orientare în teren pe care le-au putut executa atât în regim static, cât și dinamic. În acest scop au fost desfășurate lecții de educație fizică axate pe elemente din orientarea sportivă cu studenții de la diverse facultăți, anul I și II de studii, care au constat în: orientarea cu harta topografică,

orientarea cu busola, deplasarea pe o anumită direcție cu busola și harta topografică, tehnica stabilirii locului de stație, tehnica ocolirii obstacolelor etc. (Fig. 1).

O bună parte a activităților realizate la lecția de educație fizică cu studenții au presupus utilizarea busolei pentru orientarea sportivă. La lecțiile de educație fizică cadrele didactice, în primul rând au familiarizat studenții cu tipurile de busole și cu aspectul caracteristic al acestora. Totodată, au explicat cum aceasta poate fi aplicată și care este modalitatea de lucru în teren, oferind studenților oportunitatea de a se orienta după busolă.



Fig. 1. Elemente din orientarea sportivă utilizate la lecția de educație fizică cu studenții instituțiilor de învățământ superior

La orientarea cu harta studenții au avut sarcina să deseneze harta topografică a unei zone de pe teriotirul Universității, după care profesorul a desenat pe acestea traseul și a aplicat zona de aflare a punctelor de control, pe care studenții au avut sarcina să le găsească.

În procesul de deplasare pe o direcție cu busola și cu harta topografică studenții au asimilat noțiunea de azimut și au identificat cu ajutorul hărții reperele din teren lângă care s-au aflat punctele de control instalate de profesori.

Procesul de stabilire a locului de stație a presupus ca studentul, în procesul de orientare, singur să-și identifice locul din teren unde se afla în momentul în care profesorul l-a stopat pentru a demonstra acest element, dar a putut utiliza și telefonul mobil pentru a accesa un sistem GPS.

Un alt element pe care studenții au avut sarcina de a-l executa a fost cel de ocolire a obstacolelor naturale și artificiale care a presupus utilizarea tehnicii de ocolire cu

sprijin pe repere vizibile (obiecte de pe teritoriul Universităţii), a tehnicii triunghiulare şi dreptunghiulare.



Foto 1. Elemente de orientare sportivă asimilate de studenţi la lecţia de educaţie fizică

Procesul de practicare a orientării sportive la lecţiile de educaţie fizică cu studenţii instituţiilor de învăţământ superior a fost influenţat de o serie de factori care au asigurat succesul lecţiei de educaţie fizică, dar şi au stimulat interesul studenţilor faţă de orientarea sportivă. Printre aceştia se pot enumera: gradul de dezvoltare a abilităţilor topografice ale studenţilor, necesitatea dezvoltării calităţilor motrice, cu precădere a vitezei şi rezistenţei, abordarea multidisciplinară a lecţiei de educaţie fizică, dar şi dezvoltarea aspectelor intelectuale.

Pentru învăţarea elementelor de orientare sportivă, cadrele didactice care au realizat orientarea sportivă cu studenţii au ţinut seama de o serie de principii, care au asigurat competenţele necesare studenţilor pentru orientarea în spaţiu fie în mediul rural sau cel urban dintr-o anumită zonă geografică (Fig. 2).

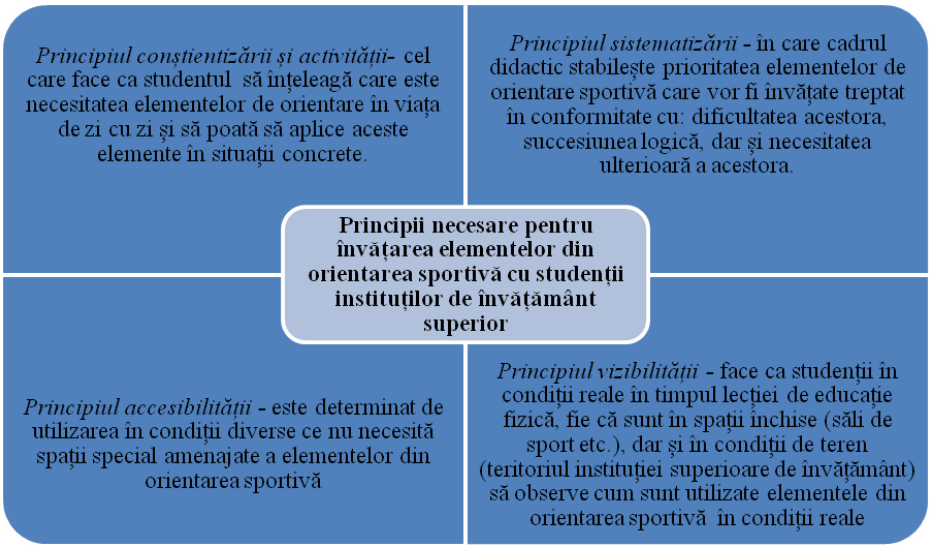


Fig. 2. Principii necesare pentru învăţarea elementelor din orientarea sportivă cu studenţii instituţiilor de învăţământ superior

În rezultatul utilizării elementelor de orientare sportivă în cadrul lecțiilor de educație fizică în instituțiile de învățământ superior s-a observat un interes sporit al studenților de a asimila elementele de orientare sportivă, care au condus la formarea unor competențe necesare în viața de zi cu zi în diverse situații (Fig. 3).

De altfel, în scopul asigurării succesului și formării competențelor la studenți în rezultatul utilizării elementelor din orientarea sportivă, cadrele didactice au utilizat diverse forme de însușire a materialului: desenarea cu studenții a hărții topografice a unei zone de pe teritoriul Universității, au vizionat secvențe video ce explică utilizarea busolei și a hărții topografice, au utilizat jocuri bazate pe orientarea în spațiu cu și fără obiecte etc.

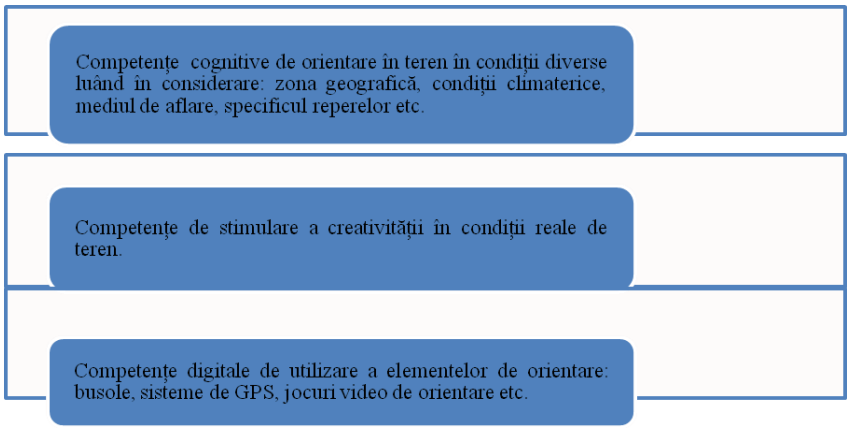


Fig. 3. Competențe obținute de studenții instituțiilor de învățământ superior în cadrul lecției de educație fizică utilizând elementele din orientarea sportivă

Se poate menționa faptul că diversificarea lecției de educație fizică cu studenții instituțiilor de învățământ superior trebuie să reprezinte o sarcină importantă a cadrelor didactice care asigură disciplina conform planului de învățământ. În acest sens, orientarea sportivă reprezintă o probă de sport ale cărei elemente pot fi cu ușurință utilizate în cadrul lecției pentru a forma la studenți o serie de competențe care au fost identificate în cadrul cercetării, acestea fiind la ora actuală utilizate pe scară largă de către societatea modernă: ex.: utilizarea sistemelor de GPS pentru a identifica o stradă, zonă etc.

CONCLUZII

Utilizarea orientării sportive în cadrul lecțiilor de educație fizică cu studenții instituțiilor de învățământ superior asigură o legătură interdisciplinară ce permite studenților să-și dezvolte nu doar calitățile motrice, dar și pe cele moral-volitive și intelectuale. Elementele de bază ale orientării sportive care pot fi utilizate în pregătirea studenților se referă la: orientarea cu busola, harta topografică, deplasarea pe o direcție cu busola și harta, stabilirea locului de stație și ocolirea obstacolelor naturale și artificiale.

Lecțiile de educație fizică cu studenții bazate pe elementele de orientare sportivă trebuie să se bazeze pe o serie de principii care asigură succesul proceselor de învățare și formarea competențelor cognitive, de stimulare a creativității, digitale, necesare studenților în viața de zi cu zi, indiferent de mediul în care aceștia se află.

Referințe:

1. MORARI, A. *Educaţie fizică (curriculum universitar)*. Bălți: USARB, 2011, p. 4. Disponibil: http://tinread.usarb.md:8888/jspui/handle/123456789/150 [Accesat: 14.09.2023]
2. СУХАНОВА, М.Г. *Спортивное ориентирование как одно из средств воспитания физических и интеллектуальных способностей студентов*: Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. Москва, 2004. с.7. Disponibil: https://www.dissercat.com/content/sportivnoe-orientirovanie-kak-odno-iz-sredstv-vospitaniya-fizicheskikh-i-intellektualnykh-sp [Accesat: 11.09.2023]
3. ONOI, M., MINDRIGAN, V. Utilizarea de către cadrele didactice a elementelor din proba de orientare sportivă în cadrul lecțiilor de educație fizică. În: *Formarea continuă a specialistului de cultură fizică în conceptul acmeologic modern*: Materialele Conferinței științifice internaționale. Ediția I. Chișinău: Valinex, 2020, p. 52-57. ISBN 978-9975-68-417-0
4. БОЛОТИН, А.Э., СИЛЬЧУК, С.М., СИЛЬЧУК, А.М., ЩЕДРИН, Ю.Н. Спортивное ориентирование в системе физической подготовки студентов. Учебное пособие. СПб: СПбГУ ИТМО, 2009. 89 с. Disponibil: https://books.ifmo.ru/book/490/sportivnoe_orientirovanie_v_sisteme_fizicheskoy_kultury_studentov.htm [Accesat: 12.09.2023]