

## PREGĂTIREA INCIPIENTĂ A STUDENȚILOR FACULTĂȚILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ ÎN CADRUL LECȚIILOR DE ESCALADĂ

**Onoi Mihail<sup>1</sup>**

**Barber Vladimir<sup>2</sup>**

**Grosu Maria<sup>3</sup>**

**Mindrigan Vasile<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup> *Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova*

**Abstract.** *Escalade is the latest sport in Republic of Moldova, which grows year by year as a performance sports included in Olympic Games and as mass participation sport presented in the country's schools, especially in Chisinau .*

*Currently escalade as element which was created as preparation for climbing became sports-sanitary training system, an individual test which is characterized by traversing any portion of the route equal to the length of the rope. This fact can be realized both on natural and artificial relief in open and closed spaces. Once with apparition of special suits for climbing and escalade, especially for building of climbing walls, they became the real simulators of natural relief, and sundries boulders and rocks for climbing permits route change and abatement.*

*The article presents theoretical and practical results of research of early student's preparation of faculty of physical education during lessons of escalade. Study highlighted the fact that early preparation for escalade lessons includes 3 steps: theoretical training, training at escalade wall and climbing abilities improvement through mini contests. Also, the study was based on identification of the specificity of student's preparation in the context in which they were at the different specialty (sports, pedagogy and physiotherapy).*

**Keywords:** *early preparation, students, escalade, faculties of physical education, lessons.*

**Actualitate.** Escalada reprezintă un sport tânăr [3], în special în Republica Moldova, fiind și o activitate în aer liber sau în spații închise. Cățărările (escaladările) reprezintă principalele forme de mișcare umană, precum mersul, alergarea, înotul, săriturile, fiind utilizate capacitățile fizice și psihice ale omului, care se completează una pe alta pentru realizarea obiectivelor stabilite. Totodată, simbolizează dorința persoanei de a se ridica, iar atingerea înălțimii este un factor psihoemoțional important la orice vârstă [2, 4].

Condițiile socioeconomice moderne solicită de la studenții facultăților de educație fizică anumite abilități și calități fizice, semnificative din punct de vedere profesional, care sunt necesare pentru o activitate eficientă în specialitatea aleasă, într-un mediu concurențial [1, p.16]. La ora actuală, principalele condiții pentru organizarea eficientă a procesului instructiv-educativ al studenților facultăților de educație fizică, inclusiv în cadrul lecțiilor

de escaladă, sunt următoarele componente: *profesorul* - specialistul responsabil de procesul de învățare; *baza materială* – cea care oferă soluția principalelor probleme cu care se confruntă studentul și profesorul; metodică de evaluare a cunoștințelor, abilităților dobândite în cadrul lecțiilor [5, p.67].

**Scopul cercetării** constă în identificarea particularităților de pregătire incipientă a studenților facultăților de educație fizică în cadrul lecțiilor de escaladă.

**Obiectivele cercetării:**

1. Analiza literaturii de specialitate privind particularitățile de pregătire incipientă a studenților facultăților de educație fizică în cadrul lecțiilor de escaladă.

2. Caracterizarea compartimentelor de bază ale învățării incipiente a studenților facultăților de educație fizică în cadrul lecțiilor de escaladă.

3. Identificarea particularităților de pregătire incipientă a studenților facultăților de educație fizică în cadrul lecțiilor de escaladă în dependență de profilul specialității.

**Metodele de cercetare:** analiza și sinteza, observația pedagogică, metoda inducției și deducției.

**Baza tehnico-materială.** Studiul a avut loc în cadrul sălii de sport a USEFS, unde se află peretele de escaladă.

**Subiecții cercetării.** În cercetare au participat studenții facultăților sport, pedagogie și kinetoterapie (120 studenți), care au urmat cursul teoretic și practic de turism sportiv, respectiv turism și turism asanativ, unde 8 ore au fost alocate lecțiilor de escaladă.

**Rezultatele cercetării.** La lecțiile de escaladă organizate în cadrul cursului de turism sportiv, respectiv turism și turism asanativ, studenții au parcurs 3 etape:

1. Pregătirea incipientă (aspecte teoretice despre escaladă, tehnica securității, echipament etc.), fiind utilizate materiale video, planșe, scheme, experiența profesorului privind escaladarea pe perete artificial și natural.

2. Instruirea propriu-zisă în cadrul lecțiilor (utilizarea echipamentului, asigurarea coechipierului, tehnica escaladării etc.), care a avut loc la peretele artificial de escaladă din cadrul USEFS.

3. Perfecționarea abilităților de escaladare (escaladarea la viteză cu respectarea tehnicii și asigurării, asigurarea corespunzătoare a coechipierilor etc.), utilizând evaluarea.

1. Aspectele teoretice ale lecțiilor s-au axat pe următoarele compartimente:

- *Tehnica securității* - siguranța reprezintă o necesitate umană, iar respectarea regulilor de securitate este cea mai bună metodă de prevenire a traumelor, care ajută la menținerea sănătății studentului [7]. Potrivit autorilor Моисеева Л.В., Пиратинский А.Е., Дейнега Е.М., Тимофеева Е.М. (2018), în scopul asigurării securității la lecțiile de escaladă, este necesar a înlătura deficiențele și erorile în metodica de desfășurare a acestora. De aceea, la orele teoretice studenților li s-a explicat modul de desfășurare a orelor practice de escaladă, și anume: poziționarea față de peretele de escaladă, utilizarea corespunzătoare a echipamentului, modul de asigurare a celui care escaladează peretele și a celui care asigură, echipamentul necesar pentru asigurare etc.).

- *Echipamentul necesar pentru escaladare*. Acest compartiment a cuprins informații despre încălțăminte și îmbrăcăminte – ca elemente indispensabile pentru accesul la lecții. Dacă pentru lecțiile de escaladare studenții pot utiliza orice tip de costum de sport, atunci încălțăminte trebuie să i se acorde o atenție deosebită, fiind necesară încălțăminte specială (espadrile pentru cățărare [6] (Foto 1)).



**Foto 1. Espadrile pentru cățărare**

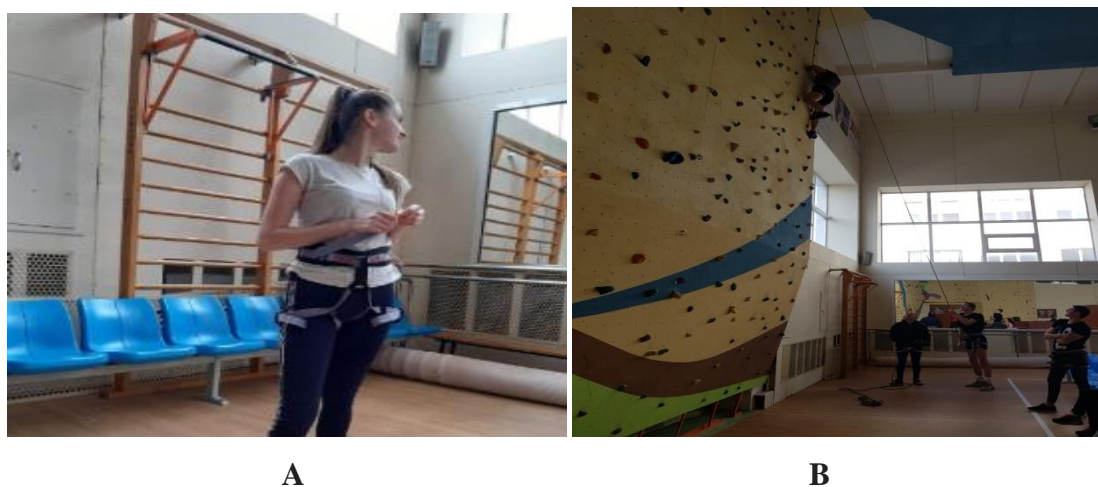
Afară de încălțăminte și îmbrăcăminte, un atribut obligatoriu pentru escaladare sunt hamurile. Acestea trebuie să fie create de o întreprindere specializată și certificate, fiind fixate de către student în conformitate cu regulile de utilizare. Înainte de utilizarea hamurilor, studenții au fost învățați să acorde atenție eventualelor defecte, care le pot afecta rezistența. În plus, studenții au luat cunoștință de elementele de asigurare în escaladă, și anume: coborâtoarele, corzile necesare, carabiniere (Foto 2).



**Foto 2. Echipamentul utilizat pentru învățarea incipientă în cadrul lecțiilor de escaladă (A - hamuri; B – coborâtoare; C – corzi dinamice; D – carabiniere)**

2. Desfășurarea propriu-zisă a lecțiilor de escaladă s-a axat pe activitățile practice, și anume: utilizarea echipamentului studiat anterior, efectuarea nodurilor necesare pentru escaladare, tehnica escaladării, asigurarea coechipierului.

Pe parcursul lecțiilor, studenții au învățat să utilizeze echipamentul, să facă diferență dintre o coardă dinamică și una statică, să îmbrace corect hamurile, să pună carabinierile, să utilizeze coborâtoarele de tip „Gri, gri” și „Opt” (Foto 3).



**Foto 3. A - îmbrăcarea corectă a hamurilor; B - asigurarea studentului care escaladează cu ajutorul coborâtoarelor de tip „Gri, gri” și „Opt”**

În ce privește utilizarea nodurilor, luând în considerare faptul că lecțiile au avut loc doar în sală fără a escalada stânci în aer liber, studenților le-a fost suficient să învețe doar nodul „opt”. Studenții au utilizat acest nod pentru a lega coarda cu sistemul de siguranță inferior și superior atunci când au urcat pe peretele de escaladă. Au utilizat anume acest nod din considerentul că el, în

primul rând, nu se desface în momentul tracțiunii, se leagă destul de ușor, cu toate că este necesară o oarecare practică; corectitudinea nodului este ușor de determinat, deoarece trebuie să fie frumos aranjat, fără intersecții; mai puțin decât alte noduri slăbește coarda; este singurul care este permis sportivilor la competiții, cu toate că sportivilor li se cere să lege și așa-numitul „nod de control”, ceea ce i-am învățat și noi pe studenți (Foto 4).



**Foto 4. Utilizarea nodului „opt” de către studenți, pentru legarea corzii cu sistemul de siguranță inferior și superior pentru asigurarea escaladării**

La capitolul „tehnica escaladării”, studenții au fost învățați că acesta este conceptul de bază spre economisirea energiei pe care o depun atunci când escaladează peretele. Totodată, mișcările tehnice studiate de ei precum: așezarea corectă a picioarelor și prioritatea brațelor, au fost două elemente esențiale. Pe lângă aceasta, studenții au fost determinați să înțeleagă că mișcările tehnice ar trebui să servească pentru a urca traseul cu cât mai puține cheltuieli de energie.

Studenții fiind la etapa incipientă, ca orice începător în escaladă, prima greșală pe care au făcut-o a fost să suporte greutatea corpului în brațe, drept urmare, pregătirea fizică pe care o au ca rezultat al practicării altor probe de sport (lupte, volei, handbal, atletism etc.) nu i-a ajutat, ci invers, au oboșit rapid și nu au putut escalada nici jumătate de traseu. De aceea, studenții au fost îndrumați să privească în jos pentru a găsi o priză care să fie accesibilă pentru a pune piciorul și a mișca în sus corpul. Pentru brațe studenții au fost îndrumați ca, în primul rând, să identifice cele mai mari și accesibile prize în timpul urcării, să asigure în general brațele drepte, iar mai apoi să transfere greutatea corpului pe picior, astfel încât să nu cadă (Foto 5).



**Foto 5. Tehnica escaladării peretelui de către studenți**

Una dintre cele mai importante abilități de escaladă pe care studenții au trebuit să o învețe a fost și capacitatea de a folosi asigurarea. În escaladare se utilizează mai multe tipuri de asigurare, iar pentru pregătirea incipientă a studenților este suficientă și învățarea asigurării de sus, fiind des utilizată pentru pereții verticali. Punctele de asigurare au fost plasate mai sus de participanți, coarda trecând prin aceste puncte și coborând către studentul care realiza cățărarea. În procesul de escaladare studentul s-a deplasat în jos sau în sus; mai întâi profesorul, apoi studenții care realizau asigurarea au „strâns” coarda de asigurare sau i-au dat drumul. Astfel, în cazul unei situații neprevăzute (de ex.: cădere) studentul care urca atârna de coardă în locul unde a efectuat ultima mișcare pentru escaladare, riscul de accidentare fiind, practic, minim (Foto 6).



**Foto 6. Studenții utilizând asigurarea de sus în cadrul lecțiilor de escaladare**

La sfârșitul lecțiilor, studenții au fost evaluați la escaladarea la viteză cu respectarea tehnicii și asigurării, precum și la modul de asigurare corespunzătoare a coechipierilor.

Luând în considerare faptul că grupele au fost de la diverse specialități (sport, pedagogie și kinetoterapie), lecțiile au fost în mare parte aceleași, însă s-a acordat o atenție deosebită și particularităților specialității alese, astfel: pentru grupele de la sport s-au efectuat exerciții care au dus în mare parte la dezvoltarea calităților fizice (în special, forța, rezistența și îndemânarea), pentru cei de la pedagogie s-a încercat a-i învăța metodică de escaladare, pentru a-i învăța pe elevi în școli să practice această probă în contextul în care tot mai multe instituții din Republica Moldova dispun în sala de sport de un perete de escaladă. Este cunoscut faptul că peretele de escaladă este un simulator excelent pentru toate grupele musculare. Dat fiind că kinetoterapeuții activează cu persoane care necesită a fi reabilitate după anumite traume, când anumite grupe de mușchi necesită a fi dezvoltate, peretele de escaladă este o oportunitate excelentă pentru dezvoltarea abilităților motorii, tonifierea musculaturii, a oaselor și articulațiilor. Astfel, pentru ei au fost demonstrate exerciții, mișcări care să îi ajute în profesia aleasă (Figura 1).

Studenții Facultății Sport	Studenții Facultății Pedagogie	Studenții Facultății Kinetoterapie
<ul style="list-style-type: none"> <li>•Dezvoltarea calităților motrice</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Învățarea metodicii de pregătire a elevilor pentru escaladare</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Învățarea exercițiilor și mișcărilor necesare dezvoltării abilităților motorii, tonifierea musculaturii, oaselor și articulațiilor.</li> </ul>

**Fig. 1. Particularitățile pregătirii incipiente a studenților facultăților de educație fizică în cadrul lecțiilor de escaladă în funcție de profilul specialității**

Ca rezultat al frecventării orelor de escaladă, indiferent de specialitate, studenții au obținut următoarele competențe: lucrul cu echipamentul de escaladă, asigurarea de sus a coechipierului, efectuarea nodurilor de bază necesare pentru escaladare, coborârea pe peretele de escaladă, exerciții și cunoștințe teoretice specifice necesare în specialitatea aleasă etc.

**Concluzii.** În urma cercetărilor efectuate, putem menționa că pregătirea incipientă a studenților în cadrul lecțiilor de escaladă s-a axat pe realizarea a 3

etape de pregătire, care au cuprins un set de cunoștințe teoretice și practice necesare pentru această probă de sport. Astfel, în cele 8 ore desfășurate, cele mai elocvente momente s-au axat pe: caracterizarea generală a alpinismului cu accent pe escaladare, a specificului echipamentului pentru escaladare și utilizarea lui în practică, asigurarea coechipierului în timpul escaladării folosind asigurarea de sus, efectuarea nodurilor necesare pentru escaladare.

Totodată, pereții de escaladă reprezintă simulatoare reale necesare studenților facultăților de educație fizică în funcție de specialitate pentru: dezvoltarea calităților motrice, învățarea metodicii de pregătire a elevilor în cadrul lecțiilor de escaladă, învățarea și aplicarea exercițiilor și mișcărilor necesare dezvoltării abilităților motorii, tonifierea musculaturii, oaselor și articulațiilor în cazul studenților de la specialitatea kinetoterapie.

**Referințe bibliografice:**

1. Аюпов Р.А. Ведущие физические качества студентов-скалолазов в ретроспективе развития спорта. В: *Физическая культура, спорт и здоровье молодежи [Электронный ресурс]: материалы Всерос. науч.-практ. конф. Пермь, 2018, с.16-21.*

2. Кравчук Т. А., Зданович И. А., Зданович Д. И., Массон А. О. *Методика рекреационных занятий по скалолазанию для подростков и молодежи с учетом мнения потенциальных потребителей. В: Омский научный вестник, № 3 (139), 2015, с.161–165.*

3. Кравчук Т. А., Ломовцев Д. Ю. *Оптимизация тренировочного процесса скалолазов, специализирующихся в лазании на трудность, на основе комплексного анализа уровня физической подготовленности. В: Омский научный вестник. Сер. Общество. История. Современность, 2012, № 4 (111), с.247–249.*

4. Лебедихин А. В., Пиратинский А. Е., Колесов А. П. *Некоторые вопросы обеспечения безопасности при занятиях скалолазанием. Москва: Вертиаль, 2009. 130 с.*

5. Лебедихин А.В., Михайлова Н.Н., Теряева М.А. *Эффективные методики тестирования в скалолазании как залог успешной спортивной подготовки студентов. В: Физическая культура, спорт и здоровье молодежи [Электронный ресурс]: материалы Всерос. науч.-практ. конф. Пермь, 2018, с.66-71.*

6. Моисеева Л.В., Пиратинский А.Е., Дейнега Е.М., Тимофеева Е.М. *Обеспечение безопасности на занятиях скалолазанием на комплексах искусственных трасс для студентов I курса. В: Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, Том 13, № 1, 2018, с.93-100.*

7. Подгорбунский З. С., Пиратинский Е. *Техника спортивного скалолазания. Екатеринбург: УГТУ–УПИ, 2000.*