

PARTICULARITĂȚILE DE UTILIZARE DE CĂTRE CADRELE DIDACTICE A ELEMENTELOR TEHNICE DIN TURISMUL PEDESTRU ÎN LECȚIILE DE EDUCAȚIE FIZICĂ CU ELEVII DIN CICLUL GIMNAZIAL

Onoi Mihail, Grosu Maria, Mindrigan Vasile,
Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport a Republicii Moldova

***Abstract.** Tourism through its many forms (pedestrian, mountain, nautical tourism, etc.), is becoming more popular among the pupils, due to the diversity, the environment in which they are practiced, the benefits upon the skills, the abilities and the state of health. The use of the technical elements of pedestrian tourism in the physical education lesson can be a diversification of the lesson, but also an impetus for the pupils to obtain the necessary knowledge for life (lighting a fire, tightening the knots, providing first medical aid, etc.).*

***Keywords:** Pedestrian tourism, pupils, lessons, secondary school cycle, physical education, technique.*

Actualitatea. În procesul de reformă în diverse domenii, se acordă o atenție deosebită stării de sănătate și pregătirii fizice a populației, în special a elevilor de diferite vârste [4]. Acest proces este caracteristic și pentru Republica Moldova în contextul în care începând cu anul de studii 2019 a fost aprobat [1] și implementat noul Curriculum Național la educația fizică pentru ciclul gimnazial, în care se regăsește și turismul pedestru ca probă sportivă la alegere, fapt care creează premise pentru studii la acest domeniu.

Statisticile oficiale și studiile evidențiază că sănătatea și potențialul de dezvoltare a tinerei generații din țara noastră este amenințată, deși, pe parcursul ultimilor ani, unii indicatori ai sănătății (ex: morbiditatea generală a copiilor de 0-17 ani) s-a îmbunătățit [2, p.11].

Este cunoscut faptul că activitatea motrică este o condiție necesară pentru dezvoltarea firească a organismului în creștere. Mai mult, este necesar ca profesorii de educație fizică să organizeze activitățile motrice cu elevii în aer liber. În acest sens, lecțiile de educație fizică cu elevii din ciclul gimnazial ar trebui să prevadă activitatea fizică în diverse condiții, în afara sălilor de sport, dar care să fie argumentată științific.

În opinia noastră aceste cerințe pot fi asigurate de profesor, prin utilizarea diverselor elemente ale turismului pedestru, accesibile pentru elevii din ciclul gimnazial.

Scopul cercetării constă în analiza elementelor tehnice de turism pedestru utilizate de către profesori în cadrul lecției de educație fizică cu elevii din ciclul gimnazial.

Organizarea cercetării cercetarea s-a realizat în perioada septembrie-noiembrie 2019.

Analiza rezultatelor. Turismul reprezintă un mijloc al educației fizice ce poate fi util fiecărui elev, fiind necesar pentru dezvoltarea personalității, în cazul în care profesorii cunosc și pot alege acele mijloace și metode care să realizeze aceste obiective. Prin utilizarea de către profesor a diverselor forme de turism (turism pedestru, montan, nautic, orientarea sportivă etc.) și elementelor acestora, elevii își fortifică organismul și sănătatea, dezvoltă calitățile motrice, obțin priceperi și deprinderi de orientare în teren, traversarea obstacolelor naturale și artificiale, asigurare și autoasigurare etc. [5].

Abordarea tradițională de către profesor privind utilizarea mijloacelor și metodelor educației fizice nu este întotdeauna suficientă pentru a crește capacitățile funcționale ale elevilor și dezvoltarea eficientă a calităților motrice de bază.

În prezent, sunt dezvoltate noi curricule de educație fizică care au o orientare mai largă fiind bazate pe latura sportivă, recreativă, educațională etc. În noul curriculum aprobat de Consiliul Național la 17 iulie 2019 la disciplina educația fizică profesorii pot selecta module obligatorii, care cuprind probe precum: atletism, gimnastică, joc sportiv 1 și 2, dar și module la alegere, printre care regăsim și probe sportive recreative (Tabelul 1).

Tabelul 1
Probe incluse la modulul (probe sportive recreative) în cadrul curriculumului de educație fizică pentru ciclul gimnazial (ediția, 2019)
[1, p.6]

Clasa				
V	VI	VII	VIII	IX
Înot Turism pedestru	Înot Turism pedestru	Aerobică Înot Turism pedestru	Aerobică Înot Turism pedestru	Aerobică Înot Turism pedestru

Din Tabelul 1 vedem că una dintre probele la alegere care poate fi selectată de profesorii de educație fizică și este inclusă în noul curriculum la modulul probe sportive recreative este turismul pedestru.

Turismul pedestru – este o formă a turismului sportiv care reprezintă un marș turistic pe un anumit traseu. El presupune alegerea liberă a mai multor trasee, reprezentând un mare avantaj pentru cei ce practică această probă [3, p.2].

Elementele tehnice pe care ar trebui să le aplice profesorii în cadrul lecțiilor sunt:

➤ *tehnica turismului pedestru*, care reprezintă un complex de procedee și mijloace utilizate eficient pentru soluționarea obiectivelor turistice (ex: tehnica traversării obstacolelor, tehnica organizării bivuacului turistic, tehnica orientării în teren, tehnici de acordare a primului ajutor și transportarea accidentatului);

➤ *tactica turismului pedestru* care are menirea să asigure un echilibru necesar organismului elevilor între deplasare și odihnă.

În cadrul orelor de educație fizică, elementele tehnicii la turismul pedestru utilizate de profesori pot deveni un real sprijin pentru elevi în viața de zi cu zi, totodată trezind și interesul pentru lecții.

La *tehnica traversării obstacolelor*, profesorii de educație fizică ar putea mima depășirea obstacolelor naturale, ce ar include ca exemplu traversarea râului în vad cu viteza relativ mică, ar putea simula această traversare prin mai multe metode:

- de unul singur cu ajutorul unei prăjine (eventual utilizarea unui baston) de care elevul se va sprijini;
- în doi, stând față în față, brațele întinse cu mâinele pe umerii partenerului;
- în grup, aranjați în rând, brațele pe umerii partenerilor, cei mai puternici elevi se află la margini.

Profesorii *la tehnica organizării bivuacului turistic* ar trebui să învețe elevii să aleagă locul pentru bivuacul turistic (ex: pe teritoriul școlii), să monteze corturile, să construiască focul de tabără, să amenajeze un teren sportiv în condiții de drumeție (Fig. 1).



Fig. 1. Amenajarea unui bivuac turistic

Tehnica orientării – aici profesorul de educație fizică poate utiliza diverse metode:

- orientarea în teren după obiectele înconjurătoare și corpurile cerești (ex: soare), busolă și hartă topografică, care poate fi desenată de către profesor;

- orientarea sub formă de labirint, care se poate realiza în cadrul unei săli de studii din incinta școlii atunci când condițiile meteo sunt nefavorabile (Fig. 2).

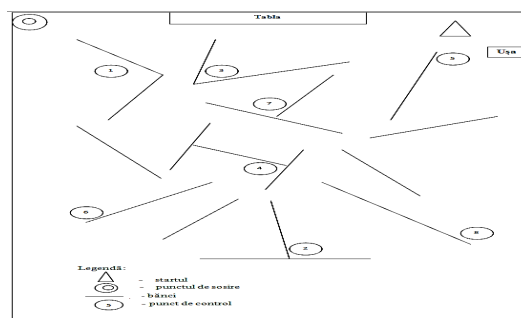


Fig. 2. Model de labirint și hartă utilizată pentru mini orientarea în sălile de clasă

O hartă pentru orientarea sub formă de labirint poate fi ușor întocmită de către profesorul de educație fizică, pentru o clasă sau sală de sport, utilizând obiectele înconjurătoare. Repere pentru orientare devin – scaunele, băncile, saltelele, inventarul sportiv (banca de gimnastică, aparatele pentru sărituri etc.) și alte obiecte.

Spectaculozitatea unor astfel de activități este maximă. Toate activitățile elevilor (privirea, mimica, acțiunile tehnice, tactice, topografice etc.) pot fi monitorizate de profesor.

Tehnica de acordare a primului ajutor și transportarea accidentatului – aceasta presupune ca profesorul în primul rând să le explice elevilor componența trusei medicale, după care le va demonstra metode de acordare a ajutorului medical în cazul diverselor traume, dar și de transportare utilizate în condiții naturale (Fig. 3).



Fig. 3. Tehnica de acordare a primului ajutor și transportarea accidentatului în cadrul turismului pedestru

Reeșind din definiția tacticii profesorul de educație fizică ar trebui să acorde atenție la regimul zilei într-un marș turistic pedestru, precum și la tempoul și ordinea deplasării grupei.

Concluzii. Utilizarea elementelor tehnice din turismul pedestru de către profesori în cadrul lecțiilor de educație fizică cu elevii din ciclul gimnazial, s-a observat un interes sporit în desfășurarea orelor. Totodată, la elementele tehnice propuse de profesori, elevii s-au implicat activ, ceea ce a condus la îmbunătățirea pregătirii fizice și funcționale a organismului.

Elementele tehnice selectate de profesori, care s-au desfășurat în partea de bază a lecției, confirmă faptul că acestea dezvoltă calitățile de coordonare și are ca scop îmbunătățirea dezvoltării mobilității, vitezei de reacție și calităților fizice. Studiul denotă faptul că utilizarea de către profesor în cadrul lecțiilor de educație fizică a elementelor din turismul pedestru, conduc la faptul că copiii dobândesc diverse abilități care contribuie la îmbunătățirea sănătății și la formarea personalității.

Surse bibliografice

1. *Consiliul Național pentru Curriculum* (Ordinul Ministerului Educației, Culturii și Cercetării nr. 609 din 17 iulie 2019). Curriculum național la disciplina educație fizică pentru clasele V-IX, p. 6.

2. Gaugaz O., Buciuceanu-Vrabie M. *Calitatea vieții copiilor – un factor de impact în dezvoltarea durabilă a Republicii Moldova*. În: Monitor Social Nr. 17. Chișinău, 2013, p. 11.

3. Крупенин С.В. *Дополнительная общеразвивающая программа «спортивный туризм»*. Москва, 2017, с. 2.

4. Печерская С.А. *Использование элементов туризма на уроках физической культуры в начальных классах*. Владимир, 2015 (accesat 14.10.2019); Access mode: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/08/23/issledovatel'skaya-rabota-po-teme-ispolzovanie-elementov>

5. Янкин В.М. *Воспитание здорового образа жизни учащихся посредством туризма* (accesat 20.10.2019); Access mode: <http://urok.1sept.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/413014/>