

METODICA DESFĂȘURĂRII LECȚIILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ ÎN CICLU GIMNAZIAL UTILIZÂND MIJLOACE DIN TURISM

Onoi Mihail, Grosu Maria, Mindrigan Vasile,

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

Keywords: *physical education lesson, tourism, methodology, secondary cycle, school, pupils.*

Annotation. *Physical education represents the activity of formation-development of the human personality, designed and realized by the full capitalization of the physical and psychic potential in the conditions of the current society.*

The discipline of physical education is a subject taught in schools, being among the primary objects that encourage the learning of movements in order to promote the health and physical condition of pupils.

As a pedagogical process, the lesson of physical education at the secondary cycle is a compulsory basic discipline in the curricular area. It is the indispensable form with the primary purpose of strengthening health, increasing the level of motor and intellectual abilities, harmonious, physical and moral development by training in pupils the skills, knowledge, abilities with which they will operate throughout all educational cycles. The traditional approach to the use of physical education means and methods, namely the use of standard physical education programs in lessons, is not always sufficient to increase the body's functional capacity and the effective development of pupils' motor skills. Currently, there is a process of improving the physical education programs of pupils and the methodology of conducting physical education lessons, respectively, in the context of its inclusion in the National Curriculum in the discipline of physical education for grades V-VII, X-XII (approved by order of the Ministry of Education, Culture and Research of the Republic of Moldova No. 906 of 17.07.2019). This has led to the inclusion of new sports events, including tourism, which has a major role in the physical development, personality and health of pupils.

Actualitatea. Potrivit autorilor A.A. Остапец [6, p. 40], C.B. Усков [8, p.6] turismul școlar reprezintă un mijloc de dezvoltare armonioasă a elevilor, prin intermediul activităților recreative și activități sociale utile menite să asigure o educație multilaterală din punct de vedere: fizic, estetic, moral etc.

Principiul de bază al lecțiilor de educație fizică care urmăresc utilizarea turismului în cadrul orelor este dezvoltarea capacităților individuale ale elevilor,

menținerea stării emoționale și de sănătate a acestora [5, p.24]. Conținuturile lecțiilor de educație fizică axate pe activități turistice trebuie să cuprindă efectuarea de către elevi a unui complex de exerciții specifice cu elemente din turism, dezvoltarea cunoștințelor despre natură și atitudinea acestora față de aceasta, precum și utilizarea formelor de joc pentru asimilarea deprinderilor și priceperilor motrice.

În contextul celor de mai sus privind formele de optimizare a lecțiilor de educație fizică acestea sunt specificate în publicațiile specialiștilor autohtoni cât și celor străini T. Badiu, C. Ciorbă, G. Badiu, [1], Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов [9].

Însă cu toate acestea, metodica desfășurării lecțiilor de educație fizică în ciclul gimnazial mai are un șir de rezerve, care necesită a fi abordate și studiate, reeșind din Curriculum național la disciplina educație fizică pentru clasele V-IX al Republicii Moldova [2].

Ipoteza cercetării. Se presupune că desfășurarea lecției de educație fizică în ciclul gimnazial va fi eficientă în cazul în care va fi aplicat un mod de predare și însușire a disciplinei bazată pe mijloacele din turism.

Scopul cercetării constă în asigurarea calității lecției de educație fizică prin descrierea aspectelor de desfășurare a acesteia în cadrul școlii utilizând mijloacele din turism.

Organizarea cercetării cercetarea s-a realizat în cadrul instituțiilor de învățământ din Republica Moldova pe parcursul anului de studii, perioada septembrie - mai 2020.

Analiza rezultatelor. Succesul unei activități turistice realizate în teren este determinată de capacitatea elevilor de a-și alocă timpul și energia, a alege rațional ritmul și ordinea de deplasare și alegerea diferitor metode de depășire a obstacolelor naturale și artificiale, toate acestea fiind soluționate va duce la traversarea în siguranță deplină a traseelor turistice și asigurarea succesului întregii activități turistice. În acest scop profesorul de educație fizică la orele de turism este necesar să acorde o atenție semnificativă tehnicii deplasării și traversării obstacolelor naturale și artificiale: păduri cu vegetație, locuri mlăștinoase, obstacole de tip drumetrie. În acest sens pe parcursul anului de învățământ 2020 au fost utilizate diverse procedee tehnice în cadrul lecțiilor de educație fizică care s-au axat pe simularea diverselor procedee de deplasare pentru ocolirea obstacolelor naturale și artificiale (Tabelul 1). Astfel, elevii au simulat traversarea diverselor obstacole prin următoarele metode:

- de unul singur cu ajutorul unei prăjini (ex.: bastonul de gimnastică) de care se sprijină pentru a traversa porțiunea de teren sau un râu, unde se va sprijini contra curentului de apă;

- în doi, stând față în față, brațele întinse cu mâinile pe umerii partenerului;
- în grup, aranjați în rând, brațele pe umerii partenerilor, cei mai puternici elevi fiind la periferii.

Elevii au fost implicați ca înainte de traversarea zonei și ocolirea obstacolelor să efectueze o cercetare amănunțită și să depisteze locul optim pentru traversarea acestora.

Tabelul 1. Metodica propusă spre realizare în cadrul lecției de educație fizică pentru executarea elementelor tehnicii turistice în conformitate cu Curriculum național la disciplina educație fizică pentru clasele V-IX					
Elemente ale tehnicii turistice care sunt utilizate la lecțiile de educație fizică în conformitate cu Curriculum național la disciplina educație fizică pentru clasele V-IX					
Tehnica deplasării și traversării obstacolelor naturale și artificiale: păduri cu vegetație, locuri mlăștinoase, obstacole de tip drumeție.		Tehnica și tactica marșului turistic pedestru. Bivuacul turistic.		Tehnica turistică: instalarea corturilor, nodurile, aranjarea lucrurilor în rucsac, orientarea după elemente topografice, transportarea accidentaților.	
Metodica propusă spre realizare în cadrul lecției de educație fizică					
Procedee de deplasare	Mijloace ce pot fi utilizate	Procedee tehnice utilizate în cadrul lecției de educație fizică	Mijloace ce pot fi utilizate	Procedee tehnice utilizate în lecția de educație fizică	Mijloace ce pot fi utilizate
Traversarea obstacolelor naturale și artificiale: <ul style="list-style-type: none"> • de unul singur cu ajutorul unui baston pe care se va sprigini elevul; • în doi, stând față în față, brațele întinse cu mâinile pe umerii colegului; • în grup, aranjați în rând, brațele pe umerii colegilor, cei mai puternici elevi se află la periferii. 	Bastonul de gimnastică, groapa cu nisip și alte obiecte aflate pe teritoriul școlii.	Tehnica și tactica marșului turistic: <ul style="list-style-type: none"> • Menținerea ordinii de deplasare în cadrul activităților turistice; • Orientarea în teren; • Alegerea locului pentru bivuacul turistic; • Montarea cortului. 	Bețe de trekking, corturi.	Tehnica turistică: <ul style="list-style-type: none"> • Tehnica instalării cortului; • Tehnica de executare a nodurilor turistice; • Tehnica aranjării lucrurilor în rucsac; • Tehnica orientării în teren; • Tehnica securității. 	Corzi pentru efectuarea nodurilor, rucsacuri, hărți și busole pentru orientare, saltele de izopren etc.



Pentru executarea acestor procedee tehnice au fost utilizate următoarele mijloace: bastonul de gimnastică, groapa cu nisip și alte obiecte aflate pe teritoriul școlii.

Un alt aspect abordat în cadrul lecțiilor de educație fizică a fost învățarea tehnicii și tacticii marșului turistic pedestru și realizarea bivouacului turistic. Astfel elevii au luat cunoștință cu noțiunea de *turism pedestru* fiind o formă a turismului sportiv care reprezintă un marș turistic pe un anumit traseu.

Potrivit autorilor В. Таймазов, Ю. Федотов, [7], Л. Вяткин, Е. Сидорчук [3], О.П. Дитятев [4] elementele tehnice esențiale ale acestei forme de turism sunt: *tehnica turismului pedestru*, care reprezintă un complex de procedee și mijloace utilizate eficient pentru soluționarea obiectivelor turistice (ex: tehnica organizării bivouacului turistic), iar *tactica* marșului are menirea sa asigure un echilibru necesar organismului între deplasare și odihnă.

În acest sens elevii au realizat următoarele procedee tehnice: s-au deplasat în teren pentru a menține ordinea de deplasare în cadrul activităților turistice și s-au orientat în teren.

Un loc aparte în cadrul lecției de educație fizică l-a avut aspectele legate de bivouacul turistic și anume: elevii au trebuit să aleagă locul pentru bivouacul turistic și să monteze cortul, dar și să atragă atenție la alte aspecte ce țin de bivouac. În acest sens elevii ghidați de profesorii de educație fizică au trebuit să:

1. Simuleze un *popas mic* pe teritoriu școlii pentru care să atragă atenție la următoarele aspecte și anume: să aleagă un loc uscat, oprirea grupei de elevi să nu fie în apropiere de marginea drumurilor cu circulație a transportului. Reieșind din faptul că procedeele tehnice au fost realizate pe parcursul anului în diverse perioade de timp locul pentru popasul mic a trebuit ales în așa mod ca în zilele mai răcoroase să fie însoțit și ferit de vânt iar cele cu temperaturi mai ridicate în umbră.

2. Simuleze un *popas mare pe teritoriul școlii*. În acest sens elevii au fost nevoiți ca să ia în considerație ca în teren să existe o sursă de apă și lemnele pentru foc, pe care profesorul le-a pregătit din timp.

3. Simuleze un *popas de noapte*. Astfel, elevii au fost puși în situația ca locul să fie ales cu precauție. Bivuacul a trebuit să fie amplasat de elevi pe un teren neted, ferit de vânt, uscat, în apropierea unei surse de apă potabilă și a lemnului pentru foc, iar conform observărilor acestora dimineața să fie luminat de soare pentru a usca roua căzută peste noapte.

Mijloacele utilizate de către elevi pentru realizarea acestor procedee au fost: bețele pentru trekking pentru simularea deplasării și cortul care a fost utilizat pentru amenajarea unui bivuac turistic pe teritoriul școlii.

Pe parcursul orelor de turism au fost însușite și alte procedee din tehnica turismului și anume: tehnica de executare a nodurilor turistice, aranjarea lucrurilor în rucsac, orientarea după elemente topografice și transportarea accidentaților.

Pentru procedeele tehnice menționate sunt necesare a fi utilizate următoarele mijloace: corzi de diferit diametru, rucsacuri cu diferită capacitate alese de elevi în dependență de durata activității turistice, vârstă, sex, greutate corporală etc., busole, hărți topografice și saltele de izopren.

Concluzii. Turismul ocupă un loc important în activitatea educațională a elevilor în cadrul școlii. Activitățile turistice realizate în cadrul lecției de educație fizică pe parcursul anului de învățământ 2020 au asigurat un interes sporit al elevilor pentru lecțiile de educație fizică, contribuind la formarea unei poziții de viață activă a elevilor, dornici de a explora ceva nou. Acest fapt a fost argumentat de activitățile realizate în aer liber.

Metodica desfășurării lecțiilor de educație fizică în ciclul gimnazial utilizând diverse mijloace din turism pentru învățarea tehnicii turistice și anume: tehnica deplasării și traversării obstacolelor naturale și artificiale: păduri cu vegetație, locuri mlăștinoase, obstacole de tip drumeție; tehnica și tactica marșului turistic pedestru și cea a bivuacului turistic; precum și tehnica instalării corturilor, executarea nodurilor turistice, aranjarea lucrurilor în rucsac, orientarea după elemente topografice, transportarea accidentaților, s-a putut desfășura sub formă de călătorie sau joc.

Bibliografie

1. Badiu, T., Ciorbă, C., Badiu, G. *Educația fizică a copiilor. Metode și mijloace*. Chișinău: Garuda Art, 1999. 363 p.
2. 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.
3. Вяткин, Л., Сидорчук, Е. *Туризм и спортивное ориентирование: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования*. 5-е издание. Москва: Издательский центр "Академия", 2013. 224 с.
4. Дитятев, О.П. *Основы техники спортивного туризма и спортивного ориентирования* [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. Барнаул: Алт ГПУ, 2015. 72 с.
5. Климанова, Т.Г. *Методика проведения уроков физической культуры в начальной школе с использованием средств туризма: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04*. Коломна, 2007 181 с.
6. Остапец, А.А. *Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся*. Методическое издание. Москва: РМАТ, 2001. 87 с.
7. Таймазов, В., Федотов, Ю. *Теория и методика спортивного туризма*. Учебник. Гриф УМО. Москва: Издательство "Советский Спорт", 2014. 424 с.
8. Усков, С.В. *Управление детско-юношеским туризмом в муниципальной системе образования (на примере Северо-Восточного округа г. Москвы): Автореф. дис. ... канд. пед. наук*. Сходня: РМАТ, 2000. 20 с.
9. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. *Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений*. 2-е изд.,исир.идоп. Москва: Издательский центр "Академия", 2003. 4S0 с.