CZU: 373.037.1: 796.5
https://doi.org/10.52449/fcscf26.13

[1]ORCID: https://orcid.org/ 0000-0002-4036-0743
e-mail: mariagrosu557799@gmail.com

[2]ORCID:https://orcid.org/ 0000-0003-2122-3003
e-mail: natalia.nicolaiciuc1985@gmail.com

[3]ORCID:https://orcid.org/ 0000-0001-5555-1705
e-mail: natasanastas@mail.ru

INTEGRAREA TURISMULUI SPORTIV ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ CA MODALITATE DE OPTIMIZARE A PROCESULUI DIDACTIC

[1]Grosu Maria, [2]Nicolaiciuc Natalia, [3]Nastas Natalia

Abstract. *The article addresses the issue of integrating sports tourism into the physical education lesson, highlighting its role in optimizing the didactic process. Sports tourism represents a complex educational means that contributes to the motor, cognitive, and socio-affective development of students. The study aims to analyze the impact of tourism-related activities on students' motivation, active participation, and the efficiency of the teaching learning process in physical education. The obtained results confirm that the use of sports tourism elements increases the attractiveness of the lesson and encourages the active involvement of students.*

Keywords*: ports tourism, physical education, teaching process, students, integration of tourism, lesson, motivation.*

Introducere. Actualmente, în contextul contemporan, caracterizat printr-o creștere semnificativă a interesului pentru un stil de viață activ și sănătos, integrarea turismului sportiv în lecțiile de educație fizică obține o importanță majoră din perspectivă didactică și metodologică.

În prezent, societatea contemporană se află într-un proces permanent de transformare, determinat de progresul accelerat în domeniile tehnologiei și științei precum și de dinamica tot mai complexă a contextului social. Această evoluție influențează modul în care elevii socializează și interacționează, generând astfel noi forme de instruire, relaționare și adaptare la schimbările actuale.

De aceea, ritmul accelerat al acestor schimbări generează atât provocări în dezvoltare, cât și oportunități semnificative pentru optimizarea stării fizice și psihice a elevilor prin integrarea elementelor din turismul sportiv în desfășurarea lecției de educație fizică.

La momentul actual, prezența sedentarismului și diminuarea nivelului de activitate fizică în rândul elevilor reprezintă factori de risc semnificativi pentru dezvoltarea armonioasă a sănătății fizice și psihice a elevilor. Această realitate impune necesitatea conceperii și implementării unor strategii educaționale modernă, orientată spre creșterea motivației intrinseci și a implicării active a elevilor la activitățile fizice.

În societatea actuală, în care adoptarea unui stil de viață activ și echilibrat devine tot mai importantă, disciplina de educație fizică joacă un rol esențial în dezvoltarea armonioasă a elevilor, contribuind atât la formarea fizică, cât și la dezvoltarea abilităților sociale.

În contextul transformărilor sociale și culturale rapide, modernizarea curriculară implică ajustarea constantă a conținuturilor educaționale, asigurând relevanța acestora și facilitând o educație adaptată nevoilor actuale ale elevilor.

Din această perspectivă, integrarea turismului sportiv la orele de educației fizică constituie o strategie eficientă de optimizare a procesului didactic, astfel facilitând diversificarea ofertei curriculare și creșterea gradului de motivație a elevilor în implicarea activităților instructiv-educative. Așadar, această abordare răspunde cerințelor educaționale actuale, fiind orientată atât spre dezvoltarea competențelor-cheie ale elevilor, cât și spre promovarea și menținerea unui stil de viață activ.

De aceea, în opinia cercetătorilor L. Dima [3], А. Каталимова și А. Бузни [7] se evidențiază faptul că turismul sportiv contribuie la promovarea activității fizice și la intensificarea interacțiunilor sociale în rândul participanților, organizatorilor și spectatorilor implicați în evenimentele cu caracter turistic și sportiv.

Prin urmare, în contextul tendințelor actale introducerea cursului de turism în programa curriculară la disciplina educație fizică reprezintă o direcție strategică actuală de dezvoltare curriculară, menită să diversifice oferta educațională și să optimizeze procesul instructiv-educativ [1, 2]. În cadrul desfășurării lecțiilor de educație fizică, elevii participă activ la diferite activități sportive și exerciții fizice, fie ca participanți direcți, fie ca observatori sau coechipieri implicați în organizarea activităților și competițiilor cu caracter sportiv. Astfel, integrarea turismului sportiv în cadrul lecțiilor de educație fizică reprezintă o strategie eficientă de optimizare a procesului didactic, prin individualizarea progresului elevilor, diversificarea stimulilor motrici și consolidarea competențelor interdisciplinare. Această abordare metodologică subliniază atât relevanța

practică și actualitatea temei de cercetare, cât și potențialul său de a aborda o atitudine activă, sănătoasă și responsabilă în rândul elevilor.

Scopul cercetării constă în integrarea turismului sportiv în lecția de educația fizică ca modalitate de optimizare a procesului didactic.

Obiectivele cercetării:

1. Analiza și fundamentarea științifico-metodică a literaturii de specialitate privind modalitățile de integrare a elementelor de turism sportiv în lecția de educație fizică, în vederea optimizării eficienței procesului didactic, creșterii randamentului instructiv-educativ și dezvoltării capacităților motrice (forță, rezistență, viteză, coordonare, mobilitate) la elevi.

2. Proiectarea unui model de integrare a activităților de turism sportiv în lecția de educație fizică la elevii din ciclul gimnazial.

Organizarea cercetării. Cercetarea s-a realizat în cadrul desfășurării cursurilor de perfecționare „Integrarea turismului sportiv în lecția de educație fizică” desfășurat în perioada 09.10.2025 în cadrul Institutului de Educație Fizică și Sport.

Rezultate și discuții. Activitățile specifice turismului sportiv, cum sunt marșurile turistice, orientarea sportivă sau tehnica turismului pedestru, oferă contexte educaționale variate, care nu numai că dezvoltă capacitățile motrice și rezistența fizică, dar consolidează și competențele sociale.

Implementarea turismului sportiv în desfășurarea lecției de educație fizică presupune o planificare atentă a obiectivelor, a mijloacelor și a metodelor didactice, astfel încât fiecare activitate să fie adaptată nivelului de pregătire al elevilor și să susțină progresul lor fizic și motivațional. Prin utilizarea elementelor din turismului sportiv, procesul instructiv devine mai dinamic și mai interactiv, permițând elevilor să-și valorifice energia și creativitatea în mod constructiv. De aceea, integrarea elementelor de turism sportiv în cadrul lecțiilor de educație fizică reprezintă o strategie eficientă pentru optimizarea procesului didactic, prin creșterea interesului activităților și stimularea motivației elevilor la participarea lecțiilor.

Potrivit explicațiilor autorilor А.А. Остапец [5, p.40] și С.В. Усков [6, p.6] consideră că turismul sportiv reprezintă un instrument eficient în procesul de dezvoltare armonioasă a elevilor, prin implicarea acestora în activități recreative și social-educative ce contribuie la formarea lor multilaterală, atât sub aspect fizic, cât și moral.

Așadar, turismul sportiv contribuie la diversificarea conținuturilor curriculare, reducând caracterul repetitiv al lecțiilor tradiționale și oferind elevilor oportunitatea de a învăța prin experiență directă. Astfel, activitățile didactice devin mai relevante și mai eficiente, iar procesul educațional este optimizat, fiind

centrat pe dezvoltarea personalității elevului, consolidarea motivației și pe adoptarea unui stil de viață activ și sănătos.

Planificarea, structurarea și proiectarea activităților de desfășurare a lecției de educație fizică într-un model metodic modern cu aplicarea elementelor din turismul sportiv permite **crearea unui cadru didactic sigur, progresiv și eficient** favorizând aplicarea practică a cunoștințelor și motivarea de implicare și participare a elevilor. Astfel, modelul propus în (Tabelul 1.) oferă o **fundamentare științifică și metodică pentru integrarea turismului sportiv în desfășurarea lecției de educație fizică**, asigurând un proces educațional coerent, structurat și orientat spre dezvoltarea completă a capacităților motrice și cognitive ale elevilor.

Tabelul 1. Model de integrare a activităților de turism sportiv în lecțiile de educație fizică, conform Curriculumului național pentru ciclul gimnazial

Nr. crt.	Activitatea de turism sportiv	Descriere aplicativă în lecția de educație fizică	Caracteristica formelor desfășurate	Capacități motrice dezvoltate
1.	**Realizarea nodurilor turistice**	Realizarea nodurilor turistice se începe prin a identifica cele două părți ale corzii: **capătul liber** (cel cu care va lucra activ) și **partea fixă** (lungimea corzii care rămâne nemișcată). Sfoara este ținută lejer, fără tensiune, pentru a permite manevrarea ușoară.	În realizarea nodurilor turistice Folosește corzi sau sfori de grosimi diferite (minimum 5-8 mm pentru vizibilitate) și culori contrastante.	Dezvoltarea coordonării segmentare, preciziei și îndemânării manuale; îmbunătățirea forței musculaturii mâinilor; stimularea atenției și a controlului motor fin.
2.	**Orientarea sub formă de labirint turistic sportiv**	Labirintul sportiv reprezintă o probă a orientării sportive, în care participanţii trebuie să găsească cu ajutorul hărţii un anumit număr de	Labirintul sportiv poate fi instalat pe suprafeţe mici, el face ca participanții să treacă de la acţiuni lente la acţiuni într-un tempo mai înalt (exerciţii în cadrul labirintului, precum: citirea hărţii, orientarea	Dezvoltarea rezistenței aerobice și a vitezei de deplasare; perfecționarea coordonării generale și a orientării spațiale; stimularea concentrării și a luării rapide a deciziilor.

		puncte de control, amplasate pe un teren special amenajat.	după reperele din teren, stabilirea locului de staţie etc., competiţii).	
3.	**Transportarea accidentatului**	Exersarea tehnicilor de transport al accidentatului prin procedee individuale și în echipă (sprijin pe umăr, transport în doi, brancardă improvizată).	Procesul începe cu alegerea suportului rigid. Elevii trebuie să identifice două (bețe lungi) de cca. 2,5 m, rezistente (lemn de esență tare), și două funii de cca. 70 cm pentru lățime.	Consolidarea forței și rezistenței musculare, dezvoltarea echilibrului și a coordonării; stimularea capacității de colaborare și a spiritului de echipă.
4.	**Pista cu obstacole la tehnica turistică**			
A)	**Trecerea suspendată**	Balustrada, balustrada arbitrilor, asigurarea, bucle locale de asigurare.	Participantul trece etapa pe funiile montate de arbitri, se asigură prin carabinul montat de arbitri, autoasigurarea este obligatorie în ambele capete ale etapei. Se interzice participantului atunci când se efectuează asigurarea să poarte funii agăţate sau rucsacuri în spate.	Dezvoltarea forței brațelor, echilibrului și coordonării; creșterea rezistenței musculare; perfecționarea orientării spațiale și controlului corporal.
B)	**Bârnă**	Balustrada arbitrilor, bârna, buclele locale de asigurare, buclele ajutătoare.	Participantul montează asigurarea, trece etapa pe bârnă şi balustrada montată de arbitri.	Perfecționarea echilibrului static și dinamic; dezvoltarea coordonării segmentare; creșterea stabilității posturale și a capacității de concentrare motrică.
C)	**Corzi paralele**	Lungimea traseului 10-12 m. Participantul traversează obstacolul ținându-se cu mâinile de bucla ce lunecă pe coard superioară, deplasarea are loc pe coarda inferioară.	Participantul trece etapa pe funiile montate de arbitri, se asigură prin carabinul montat de arbitri, autoasigurarea este obligatorie în ambele capete ale etapei. Atunci când se efectuează asigurarea, i se interzice participantului să poarte funii agăţate sau rucsacuri în spate.	Dezvoltarea forței și rezistenței brațelor; îmbunătățirea coordonării și a echilibrului segmentar; stimularea controlului postural și a mobilității funcționale.

D)	**Urcare**	Balustrade ale arbitrilor, bucle locale pentru autoasigurare la sfîrşitul etapei, linia de limită la începutul etapei.	Sportivul trece etapa pe funiile montate de arbitri. Autoasigurarea este obligatorie în capătul de sus al etapei, începutul etapei fiind marcat cu linia de limită.	Creșterea forței și rezistenței membrelor superioare și inferioare; perfecționarea coordonării generale; stimularea capacității de adaptare la sarcini motrice complexe.
E)	**Coborâre**	Balustrade ale arbitrilor, bucle locale pentru autoasigurare la începutul etapei, linia de limită la sfârşitul etapei.	Sportivul trece etapa pe funiile montate de arbitri. Autoasigurarea este obligatorie în capătul de sus al etapei, participantul fiind obligat să treacă de linia de limită.	Dezvoltarea echilibrului și controlului neuromuscular; perfecționarea coordonării segmentare și dinamice; creșterea rezistenței și a stabilității posturale.
F)	**Muşuroaie**	Mușuroaie, linia de limită la începutul şi sfârşitul etapei.	Participantul trece etapa pe mușuroaiele montate de arbitri.	Dezvoltarea vitezei, agilității și coordonării generale; perfecționarea echilibrului și a capacității de reacție rapidă în teren accidentat.
G)	**Traversare**	Lungimea traseului: 8-10 m. Participantul traversează obstacolul fiind îmbrăcat cu echipamentul turistic ce trebuie să alunece suspendat pe frânghia de bază.	Participantul trece etapa pe funiile montate de arbitri, fiind obligat să treacă de liniile limită.	Consolidarea forței și a rezistenței generale; dezvoltarea coordonării și a echilibrului dinamic; perfecționarea controlului corporal
J)	**Pendulul**	Lungimea traseului 4-6m. Participantul, stând așezat în scrânciob, traversează obstacolul (râu, râpă).	Participantul trece etapa pe funiile montate de arbitri, fiind obligat să treacă de liniile limită.	Dezvoltarea coordonării segmentare și a echilibrului dinamic; creșterea forței funcționale; perfecționarea capacității de adaptare la mișcare în suspensie.

I)	**Schiurile**	Balustradele arbitrilor, bucle locale de asigurare.	Participantul parcurge etapa pe funiile montate de arbitri, autoasigurarea este obligatorie în ambele capete ale etapei. Se interzice persoanelor care efectuează asigurarea să poarte funii agățate sau rucsacuri în spate.	Dezvoltarea coordonării în echipă, a echilibrului și sincronizării mișcărilor; creșterea rezistenței și a controlului corporal în condiții de deplasare pe suport instabil.

Necesitatea unui model de integrare a activităților de turism sportiv în lecțiile de educație fizică se bazează pe premise teoretice și metodologice. Așadar, desfășurarea lecției de educație fizică prin aplicarea segmentelor din turismul sportiv constituie un cadru complex de dezvoltare motrică, facilitând optimizarea capacităților fizice fundamentale ale elevilor ca: forță, rezistență, viteză, coordonare și mobilitate prin activitățile aplicate. În același timp, activitățile specifice turismului sportiv stimulează procese cognitive, de orientare și planificare a mișcării, realizând o integrare motric-cognitivă esențială pentru desfășurarea lecției de educație fizică cu integrarea elementelor din turismul sportiv.

Reieșind din cele menționate, implementarea activităților specifice turismului sportiv în structura lecției de educație fizică constituie o strategie pedagogică inovatoare, capabilă să genereze o dezvoltare sistemică a profilului motric al elevului.

Integrarea turismului sportiv în lecția de educație fizică constituie un mijloc educativ complex, care contribuie la dezvoltarea capacităților motrice, la creșterea motivației elevilor și la formarea unui comportament activ și sănătos. Cercetarea urmărește analiza impactului activităților turistice asupra implicării elevilor și eficienței procesului instructiv-educativ. Rezultatele obținute demonstrează că integrarea activităților turistice în lecția de educație fizică favorizează participarea activă și îmbunătățește calitatea procesului de predare-învățare.

Așadar, educația fizică reprezintă componenta fundamentală ale educației permanente, având un rol determinant în formarea și dezvoltarea armonioasă a personalității elevilor. Prin caracterul lor formativ, acestea contribuie la consolidarea competențelor motrice, cognitive și socio-afective, facilitând integrarea socială și profesională a individului în contextul societății actuale.

Concluzie. În concluzie, fundamentarea lecției de educație fizică prin elemente de turism sportiv nu reprezintă doar o diversificare a conținuturilor, ci o validare a abordării holistice în lecția de educație fizică. Rezultatul este un proces didactic eficient, care nu doar maximizează performanța fizică, ci fortifică reziliența psihică și competențele sociale ale elevilor, pregătindu-i pentru contexte

de viață reale și variate. În acest context, integrarea activităților de turism sportiv în lecțiile de educație fizică se conturează ca o direcție inovatoare și trans disciplinară, capabilă să valorifice mediul natural drept spațiu educațional complex. Turismul, prin specificul său practic și formativ, favorizează dezvoltarea capacităților motrice, a spiritului de echipă, a auto-determinării și a competențelor de orientare și adaptare la mediu. Activitățile turistice desfășurate în aer liber stimulează motivația elevilor, dezvoltă spiritul de cooperare și contribuie la formarea unor deprinderi motrice practice.

În contextul actual, se impune diversificarea mijloacelor didactice utilizate în lecția de educație fizică, pentru a răspunde intereselor și nevoilor elevilor. Turismul sportiv, prin specificul său activ și educativ, oferă multiple posibilități de integrare în activitățile școlare, reprezentând o alternativă modernă de optimizare a procesului didactic.

Bibliografie

1. BADIU, T.; CIORBĂ, C.; BADIU, G. Educaţia fizică a copiilor. Metode şi mijloace. Chişinău: Garuda Art, 1999. 363 p.

2. Consiliul Naţional 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. DIMA, L.E. Socializarea copiilor din ciclul primar prin activități extrașcolare sportive. Teză de doctor în științe pedagogice. Chișinău: USEFS, 2019. 157 p.

4. 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.

5. ОСТАПЕЦ, А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. Методическое издание. Москва: РМАТ, 2001. 87 с.

6. 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.

7. КАТАЛИМОВА, А.Н.; БУЗНИ, А.Н. Исследование потребностей в активном туризме. В: *Культура народов Причерноморья*, № 121, 2007, с. 40-45.