

6. Motroc I. *Fotbal de la teorie la practică*. București: Editura Rodos, 1994. 186 p.
7. Sîrghi S., Carp I. *Evaluarea nivelului pregătirii fizice specifice diferențiate a fotbaliștilor de diferite vârste și posturi de joc*. În: *Cultura fizică și sportul într-o societate bazată pe cunoaștere: conf. șt. inter. Chișinău: USEFS, 2015, p. 281-287.*
8. Sîrghi S. *Aspecte tehnico-tactice specifice jocului fundașilor laterali în jocul de fotbal actual*. În: *Probleme actuale ale metodologiei pregătirii sportivilor de performanță: materialele conf. șt. intern. Chișinău: USEFS, 2010, p. 92-96.*
9. Sîrghi S., Ciobanu M. *Metode și mijloace de pregătire fizică a tinerilor fotbaliști*. În: *Teoria și arta educației fizice în școală, 2009, Nr. 3, p. 33-36.*
10. Голомазов С. В., Чирва Б. Г. *Теория и методика футбола. Техника игры*. Москва: «СпортАкдемПресс», 2002. 472 с.

PREGĂTIREA DE FORȚĂ-VITEZĂ A RUGBIȘTILOR DE PERFORMANȚĂ PRIN APLICAREA APARATELOR AJUTĂTOARE

Tabîrța Vasile,

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

Abstract. *Currently there are many ways to optimize the training process in sports games, including the game of rugby. In this work they are made available some ways planning process rugby player training aids performance by applying appliances helpful in order to prepare their force-speed.*

Keywords: *rugby, sports training, programming, appliances helpful, preparation of force-speed, performance rugby player.*

În ultimul timp, în diverse ramuri de sport, la diferite nivele se aplică cu succes un șir de mijloace de pregătire motrice, acestea fiind prezentate sub aspecte variate. Acest fapt se referă și la jocurile sportive, în special la jocul de rugby, care, în ultimii ani, a căpătat o amploare pe tot spațiul european, inclusiv în Republica Moldova.

Rugbiul a fost implementat într-un șir de instituții preuniversitare, s-au organizat diferite competiții sportive între elevi, fapt ce îi determină pe specialiști să caute noi căi de optimizare a pregătirii sportive a jucătorilor de rugby, îndeosebi a pregătirii motrice, ca unul dintre compartimentele de bază ale acestuia.

Unul dintre aspectele esențiale ale pregătirii rugbiștilor de orice nivel este aplicarea corectă, din punct de vedere metodologic, a tuturor mijloacelor specifice în vederea perfecționării pregătirii sportive a acestora [1, 2, 3, 4].

O direcție relativ nouă în pregătirea motrice, inclusiv în jocurile sportive, este aplicarea aparatelor ajutătoare, care în ultimii ani se folosesc tot mai des la toate etapele pregătirii sportive [3, 4, 6]. Nu constituie o excepție nici jocul de rugby, care devine tot mai popular în Republica Moldova.

În majoritatea cercetărilor efectuate de specialiștii în domeniu [5, 6, 7, 8], se pune accentul pe pregătirea motrice, tehnico-tactică și funcțională a sportivilor. În același timp, pregătirea motrice reprezintă deseori factorul decisiv în cadrul unui meci sau al unui turneu în întregime. Unele lucrări se referă la pregătirea de forță-viteză a rugbiștilor: conform datelor literaturii de specialitate [2, 3, 4], aproape 80% din toate acțiunile de joc constituie, după conținutul lor, elemente și procedee de acest tip.

Actualmente, în teoria și metodologia antrenamentului sportiv, inclusiv în jocurile sportive, se aplică destul de frecvent diferite metode de dezvoltare a capacităților de forță-

viteză, una dintre cele mai răspândite fiind aplicarea aparatelor ajutătoare în procesul de instruire la diferite etape de pregătire. În acest sens, ne-am propus folosirea intensă a metodicii în cauză, având drept direcție de cercetare sporirea nivelului pregătirii de forță-viteză a rugbiștilor de performanță.

O importanță substanțială, în acest sens o are modalitatea de planificare a mijloacelor de antrenament și modul de aplicare a acestora în procesul de pregătire, a rugbiștilor de performanță.

Pentru aceasta a fost organizat un experiment pedagogic cu durata de un an competițional. Experimentul pedagogic a avut loc în perioada anului competițional 2013-2014, și are la bază verificarea ipotezei de lucru privind îmbunătățirea capacității de forță-viteză a rugbiștilor de performanță, prin folosirea în procesul de instruire a unui complex de mijloace specifice, cum sunt aparatele ajutătoare. Aparatele folosite pentru dezvoltarea forței în regim de viteză pun accent pe lungimea distanțelor parcurse, mărimea greutăților ridicate, numărul săriturilor și intensitatea etc. Ele au fost aplicate metodic în procesul de antrenament al sportivilor din grupa experimentală, RC "Blumarin", participantă la Campionatul Republicii Moldova, Divizia Națională.

În ceea ce privește jucătorii din grupa martor (echipa UTM, Chișinău), activitatea s-a desfășurat conform planificării efectuate de antrenor, aceasta fiind o planificare tipică, tradițională, fără a se pune accentul pe folosirea mijloacelor specifice de dezvoltare direcționată a capacităților de forță-viteză, desigur ținându-se cont de normativele trasate de comisia tehnică a Federației de Rugby din Moldova.

Astfel, în prima parte a perioadei pregătitoare s-a urmărit adaptarea organismului la efort. Separat, pentru grupa experimentală, au fost formulate următoarele cerințe:

- inițierea și învățarea tehnicii ridicării halterei;
- deprinderea învățării săriturilor pliometrice;
- învățarea tehnicii de folosire a aparatelor ajutătoare.

În partea a doua a perioadei pregătitoare s-a lucrat asupra pregătirii fizice generale a sportivilor, totodată a luat start experimentul pedagogic propus pentru grupa experimentală.

Planul anual de pregătire cuprinde o serie de indici de mare importanță, prin care se realizează programarea și metodologia activității din macrociclu: indicii volumului de pregătire, indicii metodici și cei de control. Acesta este unul tipic pentru toate jocurile sportive, motiv pentru care nu-l vom prezenta în această lucrare. În schimb, ne vom opri în detaliu la celelalte documente de planificare, precum mezociclurile și microciclurile săptămânale, iar proiectul didactic pentru fiecare antrenament sportiv rămâne același, cel tradițional, cu singura excepție că sunt indicate aparatele ajutătoare cu diferită destinație.

În planul anual, în funcție de calendarul competițional, sunt precizate obiectivele fiecărei componente a antrenamentului sportiv, care fac obiectul studiului de față.

Obiective:

- stabilirea indicilor volumului de pregătire;
- stabilirea indicilor metodici pentru dezvoltarea calității motrice combinate de forță-viteză în baza folosirii aparatelor ajutătoare;
- stabilirea termenelor de susținere a probelor și normelor de control.

Din acest plan au fost extrase mezociclurile și microciclurile de antrenament.

Mezociclul reprezintă planificarea antrenamentului sportiv pe o durată de la 3 până la 6 săptămâni.

Mezociclurile sunt alcătuite în conformitate cu diferite etape ale pregătirii:

- mezociclul perioadei de acomodare și pregătitoare (etapa de bază);
- mezociclul perioadei pregătitoare (etapa precompetițională);
- mezociclul perioadei competiționale, care cuprinde mai multe etape.

În cazul planificării pe mezostructură, ponderea și obiectivele de instruire sunt precizate în funcție de etapa de pregătire.

În cercetarea dată pentru fiecare mezociclu s-a stabilit ponderea de mijloace și obiectivele fiecăruia dintre ele, având drept scop prioritar dezvoltarea capacităților de forță-viteză.

Astfel, pentru mezociclul perioadei pregătitoare, au fost stabilite următoarele obiective:

- menținerea capacității de efort;
- pregătirea fizică - 30% (10% generală și 20 % specifică), menținerea formei sportive la nivel redus;

- refacerea psihofizică și recuperarea jucătorilor accidentați, indisponibili.

Pentru mezociclul perioadei pregătitoare, au fost stabilite următoarele obiective:

- sporirea capacității de efort;
- pregătirea fizică - 60% (20% generală, 40 % specifică), pregătirea tehnico-tactică - 40%.

Pentru mezociclul perioadei competiționale, au fost stabilite următoarele obiective:

- menținerea capacității de efort și optimizarea capacității de forță-viteză conform cerințelor jocului;

- pregătirea fizică - 40% (10% generală, 30 % specifică), pregătirea tehnico-tactică – 60%;
- refacerea psihofizică și recuperarea imediată a jucătorilor accidentați, indisponibili

(Tabelul 1).

Tabelul 1. Variantă de mezociclul competițional

Nr crt	LUNILE	IX							X							XI							
		ZILELE	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D
1	Pregătirea fizică generală	♦				♦			♦				♦			♦				♦			
2	Pregătirea de forță-viteză		♦		♦					♦		♦					♦		♦				
3	Pregătirea tehnico-tactică			♦		♦			♦		♦		♦			♦		♦		♦			
4	Examen medical	♦																					
5	Jocuri de competiție						♦							♦								♦	
6	Probleme de control	♦													♦								
	TOTAL																						

Mezociclul este compus din microcicluri. Microcicliurile sunt alcătuite din sisteme de lecții (antrenamente), caracteristice unor perioade de 7 - 10 zile.

În cazul experimentului propus, în funcție de calendarul competițional, s-au folosit, pentru etapele precompetițională și competițională, câte un microciclu cu o durată de 7 zile, avînd o desfășurare aproape identică (Tabelul 2).

Mijloacele folosite pentru dezvoltarea capacității de forță-viteză în cadrul microciclului

au fost repartizate astfel:

- antrenamentul diferențiat pentru grupa experimentală desfășurat în ziua de joi a fiecărei săptămâni
- un bloc de exerciții pentru grupa experimentală, desfășurat în ziua de marți a fiecărei săptămâni.

Tabelul 2. Variantă de microciclul săptămânal (Etapa competițională)

Zilele microciclului	Numărul antrenamentelor	Activitatea desfășurată	Dozare (min)	Efort
Luni	1	Anduranță - mobilitate. Joc pe teren redus. Refacere.	40' 20' 20'	mediu mediu
Marți	1	Antrenamentul de forță-viteză cu aplicarea aparatelor ajutătoare	62'	mare
Miercuri	1	Antrenament tehnic. Exerciții de revenire.	60' 20'	mediu mic
Joi	1	Antrenamentul de forță-viteză cu aplicarea aparatelor ajutătoare	60' 60'	mare mare
Vineri	1	Pregătirea tehnico-tactică pentru jocul care urmează. Jocuri cu sarcini. Refacere.	60' 20'	mediu
Sâmbătă	1	Pregătirea pentru jocul oficial		
Duminică	1	Joc oficial	80'	foarte mare

Alegerea acestui mod de activitate, propus de noi, a avut scopul de a observa cum evoluează pregătirea rugbiștilor de performanță, cu mijloace de antrenament diferite pe lângă cele de alergări cu intensitate maximală și submaximală.

În acest sens, a fost elaborat ciclul săptămânal de pregătire extras din programa propusă de noi, respectiv din planul anual și mezociclul competițional, care au ținut cont de particularitățile morfofuncționale ale sportivilor cuprinși în cercetare.

În urma cercetării, se poate constata respectarea unor repere teoretico-metodice, determinate de caracteristicile jocului de rugby, de asemenea s-au elaborat documente de planificare (planuri și programe), care vizează prioritar dezvoltarea calităților motrice combinate de forță-viteză în baza aparatelor ajutătoare.

Una dintre concluziile esențiale, ce se impune ca rezultat a cercetării, e necesitatea de a acorda atenție calităților motrice combinate, ca mijloc de modelare a pregătirii la solicitările specifice jocului de rugby, insistându-se pe dezvoltarea calităților motrice de forță-viteză în perioada precompetițională și în cea competițională.

Conform cerințelor antrenamentului sportiv modern, mărirea vitezei de joc este esențială în rugby, ceea ce presupune o permanentă perfecționare a forței generale de joc.

În proiectul de programă, propus de noi, accentul se pune pe pregătirea de forță-viteză și rolul prioritar al acesteia în selectarea mijloacelor optime de antrenament ale rugbiștilor de performanță.

Referințe bibliografice:

1. Badea D. Rugby, strategia formativă a jucătorului. București: FEST, 2003. 268 p.
2. Badea D. Relația dintre raționalizarea mijloacelor de antrenament și individualizarea pregătirii în jocurile sportive. București, Editura Bren (colectiv de elaborare), 2008. 276 p.
3. Constantin V. Rugby, specializarea posturilor. București: FEST, 2002. 187 p.
4. Constantin V. Rugby, tehnica și tactica. București: FEST, 2004. 259 p.
5. Matveev L. P., Novikov A. D. Teoria și metodica educației fizice. București: Editura Sport Turism, 1980. 600 p.
6. Mîrza D. Teoria educației fizice și sportului. Iași: PIM, 2006. 171 p.

7. Железняк Ю. Д., Портнов Ю. М. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства. Москва: Академия, 2004. 400 с.

8. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Москва: Академия, 2004. 478 с.

ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ САМБИСТОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Алексеев Андрей, Юхно Юрий, Журавель Александр

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев

***Abstract.** The paper deals with topical issues of sambo fighter's technical preparation at the initial stage of training. The competitive activity of sambo fighters has been analyzed and the effectiveness of the technical actions in sports matches has been determined. As a result of the researches, the techniques that are most often used in competitive matches have been identified and their efficiency has been determined, the relationship of technical actions development from the level of athlete's physical fitness has been fixed. The ways of optimization of training process in sambo have been determined.*

***Keywords:** sambo fight, young athletes, technical training, the level of physical fitness, the initial training stage.*

Введение. При значительном числе исследований и методических работ по технике борьбы [3, 4, 6, 7, 8, 9] необходимо отметить, что одной из проблем теории и практики спортивной борьбы остается отсутствие разработанной методики обучения технике на начальных этапах подготовки и вопрос усовершенствования содержания и последовательности изучения базовой техники борьбы для детей групп начальной подготовки.

Достижение высоких спортивных результатов невозможное без усовершенствования системы начального обучения, основными задачами которого, рядом с изучением основ правильного выполнения технических действий, есть укрепления общего состояния здоровья, создание фундамента для дальнейшего успешного овладения техникой любого вида спорта.

Как показывает практика, на современном этапе развития борьбы самбо много компонентов тренировочного процесса практически достигли критической предель [1, 6]. Почти невозможно черпать резервы за счет увеличения времени тренировочных занятий, количества тренировочных дней, объема нагрузки. В связи с этим возникает проблема поиска новых резервов эффективности учебно-тренировочного процесса.

Методология и организация исследования

1. Анализ литературных источников и обобщение передового практического опыта ведущих тренеров.

2. Видеосъемка.

3. Биомеханический анализ видеоматериалов.

4. Педагогическое наблюдение

5. Методы математической статистики.

Наше исследование проводилось на базе спортивного клуба по самбо «Оберег» г. Киева и проходило в три этапа:

На первом этапе изучались литературные источники, освещая проблему исследования, определялось общее направление работы, были сформированы цель и задачи исследования.

На втором этапе проводился видеонализ соревновательной деятельности