

FORMAREA UNEI ECHIPE DE RUGBY ÎN INSTITUȚIILE DE ÎNVĂȚĂMÎNT SUPERIOR CU PROFIL MILITAR ALE REPUBLICII MOLDOVA

Revenu Alexandru,¹

¹Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

Abstract. *Running the model learning lesson, the basis of the experimental models of means developed as expressive values of the motor actions that contribute to the practical application of a specific training technology, which develops the attention of the adolescent rugby player from the experimental group through higher indices of attention characteristics. For productive learning, the teacher-trainer's exigency in performing the tasks of the instructive-educational process, the use of the most rational technologies, processes, learning exercises, imagination, memory, thinking, creation, specific movement, for have managed to maintain the stability of attention during the educational and competitive process.*

Keywords: *sports education, education and training, means of information, rugby regulation, attention traits, methodology, creativity.*

Introducere

Obiectivul formării unei echipe de rugby în instituțiile de învățământ superior este unul dintre subiectele principale ale pregătirii educaționale și fizice a studenților, inclusiv a celor militari, printr-un gen de sport de echipă, care are la bază multe elemente de dezvoltare fizică generală. O parte importantă a procesului este cea de bază, ea fiind una dintre direcțiile importante de sporire a capacității de atragere, motivare a studenților instituției de învățământ superior, inclusiv cel militar al Republicii Moldova și care nemijlocit contribuie la dezvoltarea pregătirii fizice generale multilaterale.

Practicarea jocului de rugby contribuie substanțial la:

- creșterea rezistenței organismului la efectele factorilor adversi ai activității profesionale militare și asupra mediului;
- încurajarea stabilității mentale, încrederea în sine, dedicarea, curajul de a lua o decizie rapidă, inițiativa și inventivitatea, perseverența, rezistența și autocontrolul;
- formarea pregătirii personalului militar pentru a transfera sarcini fizice și mentale extreme în timpul pregătirii și desfășurării ostilităților.
- formarea deprinderilor de stăpânire a abilităților motorice pentru utilizarea efectivă a forței fizice și îmbunătățirea continuă a calităților fizice în creștere preponderentă [1, p. 46].

Împreună cu calitățile necesare în alte jocuri sportive, importante sunt cele specifice numai pentru jocul de rugby, având în vedere un bogat aspect în elemente tehnice, dezvoltarea vitezei, contacte puternice, viteză mare, luarea deciziei corecte în timp scurt, curaj, determinare, capacitate de sacrificare, persistență în condiții de stres fizic și mental, escaladarea dureri ridicate. Lucrarea de față prezintă în sine un studiu de caz în baza materialelor de cercetare desfășurată cu echipa de studenți militari a Academiei Militare a

Republicii Moldova și au fost introduse ca recomandări practice în procesul de pregătire a echipei de rugby studențești a Academiei.

Particularitățile formării unei echipe de rugby în instituțiile de învățământ superior cu profil militar

Există multe controverse în alegerea echipelor de rugby. În unele cazuri, cerințele pentru jucători pot fi complet diferite atât cu privire la înălțime cât și la greutate. Există o contradicție asociată cu necesitatea de a ține seama de caracteristicile reprezentanților fiecărei linii de joc a jucătorilor atunci când recrutează echipe de rugby, iar aceste caracteristici sunt, în mare măsură, diferite și adesea opuse. Particularitatea jocului rugby se regăsește în specificul acțiunilor tehnice și tactice din acest sport, care necesită acțiuni colective coordonate, coerente, ale atleților, și în același timp, independent de capacitatea de a decide individual să-și asume responsabilitatea pentru rezultatul acțiunii [2, p. 88]. Un număr de elemente ale jocului se bazează pe contactul puternic cu un adversar de joc, care îi necesită curaj jucătorului, hotărâre, capacitatea de sacrificare, rezistență în condițiile unei opoziții tensionate. Datorită dimensiunii mari a jocului și timpului lung de joc, este necesară o manifestare semnificativă a rezistenței și, în consecință, cu controlul psihologic de joc.

Crearea echipei de rugby ar trebui să înceapă cu următoarele măsuri organizatorice:

1. În cadrul instituției de învățământ cu profil military, trebuie postat într-un loc vizibil un anunț despre crearea unei noi secții, care să indice ziua și locul adunării generale a tuturor celor care doresc să învețe să joace rugby și să fie reprezentanți ai acestei instituții la acest gen de sport. Anunțul trebuie să fie concis, color și expus clar.

2. Adunarea generală selectează biroul permanent din rândul membrilor săi, care supraveghează în continuare activitatea. Membrii biroului distribuie sarcinile între ei. Biroul organizează permanent activități de formare (această responsabilitate este impusă de antrenor sau consultant-tehnic, ori de lucrător public care face parte din birou), rezolvă problemele legate de facilități sportive, echipamente și îmbrăcăminte cu Consiliul Clubului, desfășoară activități de propagandă, comunică cu alte cluburi de rugby. În activitatea sa, biroul are următoarele sarcini:

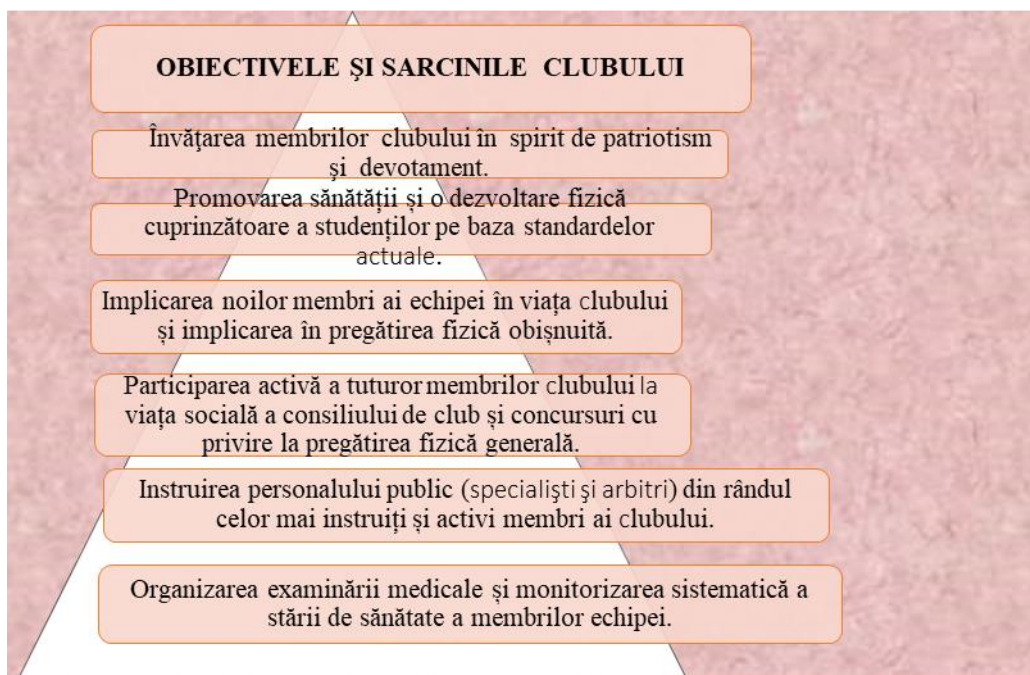


Fig. 1 Obiectivele și sarcinile clubului de rugby

Membrii asociației obștești alcătuiesc un plan de lucru aprobat de adunarea generală. Se recomandă ca adunările generale ale asociației să aibă loc o dată sau de două ori pe trimestru. Cu toate acestea, dacă este necesar, acesta poate fi convocat în orice moment. Membrii biroului trebuie să acorde o atenție deosebită activității de propagandă, planificării eficiente a activității echipei, mediatizării, promovării în ziare; consolidează fundațiile sale organizaționale și ajută la eliminarea neajunsurilor în lucrul cu echipa, în timp util [3, p. 28].

Activitățile de formare ale echipei universitare în instituțiile de învățământ militar se bazează pe principiul de ansamblu. Ciclul anual în proba de rugby, este împărțit în trei perioade: pregătitoare, competițională și de tranziție. Planificarea curriculumului de rugby, pe baza evoluțiilor științifice și metodologice disponibile, pentru a îmbunătăți procesul educațional și de formare, a fost elaborată programa antrenamentului la rugby.

Tabelul 1. Programa de antrenament la jocul de rugby (2 ani) [3, p. 137].

Nr. crt.	Conținutul secțiunii programei	Total	Inclusiv	
			Lecții teortice	Lecții practice
1	Cultura fizică și sportul în Moldova	4	4	
2	Istoria jocului de rugby în străinătate și în Moldova și dezvoltarea acestuia	4	4	
3	Rugby este un gen de sport care dezvoltă calități înalte fizice, voința și moralul, autocontrolul, preîntâmpinarea traumatismului.	20	8	12
4	Pregătirea formării fizice generale și speciale	200		200

5	Tehnica și tactica jocului de rugby (inclusiv competițiile)	360	40	320
6	Regulile jocului. Organizarea și desfășurarea competițiilor. Instruirea arbitrilor și a viitorilor arbitri. Regulamentul jocului.	52	12	40
7	Echipamente, inventar și îngrijirea inventarului, trusa medicală	10	2	8
8	Evaluare	24	4	20
	Totalizare	674	474	600

În continuare, prezentăm varianta curriculară ce ține de însușirea tehnicii și tacticii jocului de rugby. În primul an de studiu se pune accent pe formarea și îmbunătățirea următoarelor elemente ale jocului în cadrul studierii tehnicii de joc: 1. mișcarea – transfer;



Fig. 2. Elementele mișcării și transmiterii mingii

2. prinderea mingii include: prinderea unei mingi de la traiectorie înaltă; prinderea mingii care zboară către jucătorul prin cădere; prinderea mingi, zburând la partea inferioară a jucătorului; prinde mingea atunci când o aruncă de la linia de margine; prinderea mingii de pe "culuar".

3. tehnica loviturii: lovitura cu piciorul la poziția de start; lovitura cu piciorul a balonului căzut la sol; lovitura cu revenirea de la locul inițial.

4. tehnica de joc cu piciorul: placarea și presiunea de joc a adversarului; alergarea cu mingea în linie dreaptă și zig-zag; preluarea pasei șutului adversar.

Tactica jocului. Rolurile și responsabilitățile individuale ale jucătorilor dintr-o echipă:

1) atac – sistemul de apărare. Construirea primei, celei de-a doua și a treia linii de atac, jocul în lupta jucătorilor din prima, a doua și a treia linie;

2) mijlocaș către mijlocaș adversar. Primirea mingii de la ultimul picior al grămezii ordonate a treceri de ultimul picior. Mijlocasul "rătăcitor" - rolul său în echipă în timpul gramezi ordonate;

3) atacurile cu trei sferturi, rolul lor în apărare și atac și interacțiunea cu jucătorii atacului;

4) jocul la închidere (apărător). Jocul se închide la atac, apărare și acționează cu echipa;

5) jocul de ofensivă atunci când aruncă mingea din lateral;

6) locația jucătorilor din joc la momentul inițial; când atacă în mijlocul și marginea terenului; când este protejat de mijlocul și marginea terenului.

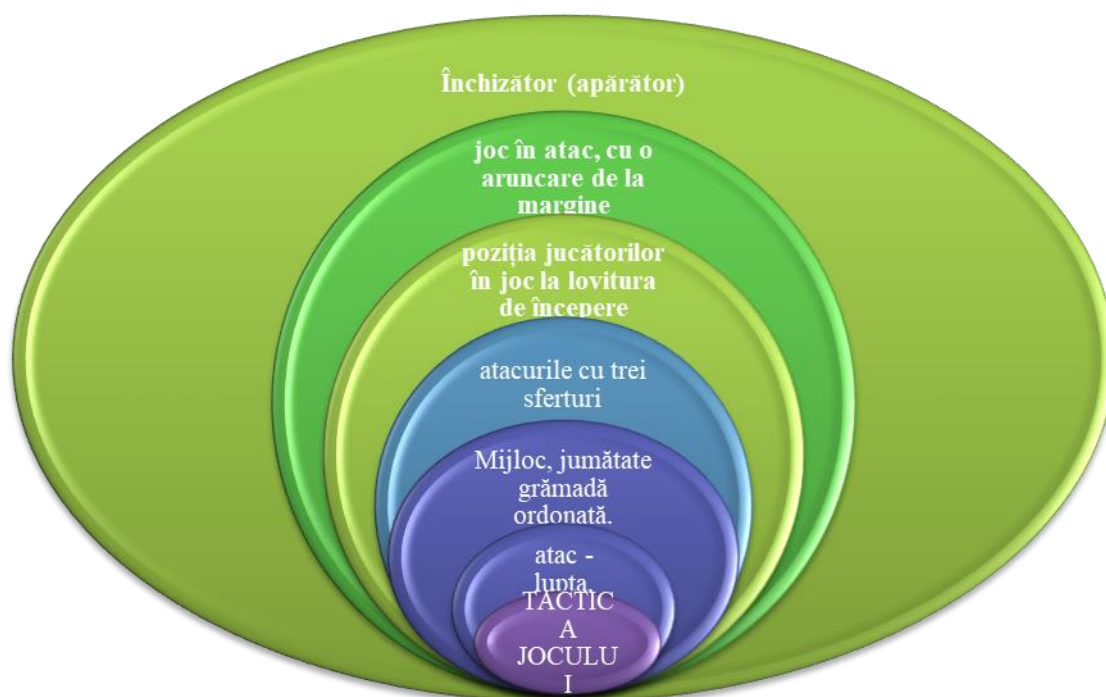


Fig. 3. Elementele tacticii jocului

Studierea regulilor jocului cuprinde ore referitoare la regulile jocului, organizarea și desfășurarea concursurilor, instruirea arbitrilor de margine și centru. La lecții teoretice și practice regulile jocului sunt studiate pe direcțiile următoare: drepturile și obligațiile jucătorilor, relația jucătorilor cu căpitanul și arbitrii, ordinea și principiile concurenței.

Începând cu mijlocul primului an de studiu, stagiile sunt susținute de arbitrii viitori. Având acces la teren, practica arbitrilor se desfășoară în mod sistematic cu arbitrul de centru și arbitrii laterali. În calitate de instructori și arbitri sunt pregătite clase de test pentru atribuirea titlului de arbitru public și de arbitru sportiv.

În jocul de rugby, precum în toate jocurile sportive, este util să se aplice diverse exerciții din atletism, gimnastică și altele care măresc aptitudinile fizice generale ale

sportivilor. În plus, față de exercițiile care sporesc dezvoltarea fizică generală, este recomandabil și destul de eficient să se folosească în pregătirea și pregătirea pentru jocul de baschet, handbal și altele, care dezvoltă abilități de joc de echipă, mărește tehnica de a juca mâna. Jocul de fotbal ajută la stăpânirea tehnicii de joc cu picioarele [5, p. 138].

Rugby este un joc sportiv care este practicat pe toate continentele. Secțiunea referitoare la tactica de rugby acoperă principiile tactice de a juca diferite linii - trei sferturi, pachetul de înaintare, apărători, linia a treia, organizând un coridor și jucând un contraatac cu care majoritatea antrenorilor noștri sunt noi. Cunoașterea jocului jucătorilor de trei sferturi - jucători care trebuie să completeze atacul și care adesea nu sunt folosiți în echipele noastre, subestimând rolul lor în etapa finală a jocului. Exemplele de bază ale tacticii de a juca linii individuale și echipa în ansamblu sunt descrise în detaliu cu exemple concrete, sunt definite principiile de bază ale acțiunilor jucătorilor în apărare și atac. Schemele tactice ale jocului în atac și apărare sunt date la tragerea la sorți și la coridor, precum și în timpul loviturii de pedeapsă, unde se evidențiază tactica jucătorilor în situații individuale de joc și liniile echipei (care aproape nu există încă în literatura noastră sportivă).

Concluzii

Experții identifică următoarele deficiențe principale ale procesului educațional privind pregătirea fizică a studenților instituțiilor militare de învățământ superior:

- lipsa de situații de formare în procesul educațional; o cantitate insuficientă de exerciții în condițiile modificate - în jocul sportiv - rugby - toate aceste componente există.

- modelul de operațiuni de luptă a viitorilor ofițeri cuprinde următoarele componente principale: factorii de răsturnare (oboseală, complicații ale situației externe, supraîncărcare senzorială, limitarea spațiului motrice, stres psiho-emoțional maxim, limitarea câmpului vizual, scăderea temperaturii), se poate, de asemenea, remarca faptul că jocul de echipă, luând în seamă acești factori enumerați, pentru acest program de studiu de noi, va ajuta viitorii ofițeri;

- formarea fizică a personalului militar este unul dintre subiectele principale ale pregătirii în luptă, o parte importantă și integrală a instruirii militare și a educației personalului, parte integrantă și una dintre căile de sporire a capacității de luptă a forțelor armate ale Republicii Moldova. Formarea fizică a personalului militar se desfășoară în conformitate cu principiile generale de instruire și educație militară, luând în considerare principiile specifice aplicabilității, complexității și caracterului optim, iar un joc de echipă ca rugby servește exact ca un model de acțiuni militare cu pregătire tehnică și tactică. Vrem să

menționăm că majoritatea țărilor occidentale și europene deja au implementat în curriculum și practică jocul de rugby la nivelul sistemului de învățământ universitar.

1. *Неверкович С.Д. Педагогика физической культуры и спорта. Москва: Издательство „Физическая культура”, 2006, 528 с*
2. *Грицак Н.И. Студенческий спорт и его связь с общей культурой общества. În: „Фундаментальные исследования”. Москва, 2008, №1, с. 87-89.*
3. *Badea D. Rugby: strategia formativă a jucătorului. București: Editura Universitară, 2012, 137 p.*
4. *Platonov V.N. Periodizarea antrenamentului sportiv: teoria generală și aplicațiile ei practice. București: Discobolul, 2015. 585 p.*
5. *Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Москва: Издательство „Физическая культура”, 2008. 544 с.*