

CZU: 373.5:796.333

[https://doi.org/10.59295/sum5\(165\)2023_29](https://doi.org/10.59295/sum5(165)2023_29)

ABORDAREA TEORETICĂ PRIVIND EFICIENȚA APLICĂRII MIJLOACELOR DIN RUGBY ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ LA ELEVII CICLULUI LICEAL

*Nicolae BRAGARENCO**Universitatea de Stat din Moldova**Marian UDROIU**Liceul Teoretic „Marin Preda”, București, Romania*

În această lucrare este prezentată abordarea teoretică a specialiștilor din domeniul educație fizică și sport privind eficiența aplicării mijloacelor din rugby în lecția de educație fizică la elevii din învățământul liceal. Sunt analizate documentele de politici ce reglementează procesul educațional la disciplină, care reflectă flexibilitate în abordarea mijloacelor specifice probelor de sport pentru formarea competențelor specifice ale disciplinei educație fizică. Analiza și sinteza literaturii de specialitate, în special al jocului de rugby, scoate în evidență valențele formative ale probei de sport în aspect psihologic, sociologic, motric și al formării personalității celui ce o practică. Mijloacele care pot fi aplicate în lecția de educație fizică pentru însușirea elementelor și procedurilor tehnico-tactice din rugby vor influența direct asupra motricității generale și al nivelul pregătirii fizice al elevului, fapt confirmat de către specialiștii din domeniu, totodată, aceasta ar fi și un argument pentru proiectarea jocului de rugby în cadrul curriculumul disciplinar/ programei curriculare la nivelul disciplinelor sportive alternative.

Cuvinte-cheie: educație fizică, mijloace din rugby, valețe formative, elevii ciclului liceal.

THEORETICAL APPROACH REGARDING THE EFFICIENCY OF APPLICATION OF RUGBY TOOLS IN THE PHYSICAL EDUCATION LESSON TO HIGH SCHOOL STUDENTS

This paper presents the theoretical approach of physical education and sports specialists regarding the effectiveness of the application of rugby tools in the physical education lesson for high school students. The policy documents that regulate the educational process in the discipline are analyzed, which reflect flexibility in approaching the specific means of sports tests for the training of the specific skills of the physical education discipline. The analysis and synthesis of specialized literature, especially of the game of rugby, highlights the formative valences of the sport test in psychological, sociological, motor aspect and the personality formation of the one who practices it. The means that can be applied in the physical education lesson to acquire the elements and technical-tactical procedures in rugby will have a direct influence on the general motor skills and the level of physical training of the student, a fact confirmed by the specialists in the field, at the same time, this would also be an argument for designing the game of rugby within the disciplinary curriculum/curriculum at the level of alternative sports disciplines.

Keywords: physical education, means of rugby, formative valleys, high school students.

Importanța educației fizice în scopul asigurării unei sănătăți optime a adolescenților este incontestabilă într-o societate cuprinsă de hipodinamism, indiferență și absenteism. Astăzi, elevul licean beneficiază de un număr de ore insuficient de activitate motrice specifice educației fizice, ceea ce provoacă profesorul la o permanentă activitate creatoare de căutare, găsire și folosire de noi metode, procedee și mijloace, prin care să se acționeze în practică. [1, p.64].

Lecția de educație fizică în învățământul liceal din Romania este subordonată unui șir de documente, de la legea cu privire la educația fizică și sport până la reperele metodologice pe disciplină, care vin în susținerea și orientarea procesului de predare-învățare-evaluare a disciplinei școlare, cu scop de realizare a conținuturilor curriculare și al atingerii finalităților educaționale.

Curriculumul național permite flexibilizarea și personalizarea demersului didactic în acord cu nevoile, interesele și ritmurile diferite de creștere și dezvoltare a elevilor, precum și cu autonomia cadrului didactic. Ilustrat la nivelul programei școlare de Educație fizică, clasele liceale, cadrul didactic are opțiunea contextualizării acesteia și proiectării unor parcursuri de predare-învățare, care să reflecte respectarea principiilor didactice specifice: al respectării particularităților individuale, al solicitării gradate și optime a organismului, al iterației optime a solicitărilor [2, p. 4].

Instruirea elevului din ciclul liceal rămâne importantă, dar ea se determină în funcție de interesele personale, de curiozitatea individuală. Procesul de intelectualizare se adâncește pe fondul aspirației spre independența spirituală și culturală. Din punct de vedere motric, acțiunile devin complexe și nu anțate pe fondul dezvoltării abilităților de a sesiza elementele semnificative pentru o conduită motrică eficientă [3, p. 114]. În acest context, menționăm că disciplina Educația fizică în învățământul liceal necesită abordări metodologice deosebite, care să reprezinte integrarea conceptuală și metodică a procesului de predare-învățare.

În conținutul programei la educația fizică pentru clasele liceale, jocul de rugby este proiectat la nivelul disciplinelor sportive alternative, care sunt predate pe perioade precizate, în situații speciale determinate de factorii de mediu și de baza tehnico-materială, cu condiția existenței materialelor didactice necesare pentru toți elevii clasei și abilitarea profesională a cadrului didactic în disciplina sportivă respectivă. Aceasta permite fiecărui cadru didactic formarea competențelor specifice, utilizând, ca mijloace, categoriile de conținuturi pe care le consideră eficiente, corespunzător particularităților clasei și condițiilor concrete de activitate [4, p. 3].

Autorul Popovici Ilinca [5, p. 62] în lucrarea sa definește „Jocul - un fenomen de cultură, o formă de activitate umană” și aplicarea acestuia ca mijloc în activitatea de educație fizică, „va pregăti elevul pentru etapele ulterioare ale vieții cotidiene”. Acelaș autor menționează că „jocul dobândește în viața elevilor o dublă semnificație, exteriorizează emoțiile, satisfacțiile copilului prin detensionarea liberă și exersează capacitățile de acțiune”.

Alți autori, evidențiază faptul că la participanți, prin intermediul jocului „se îmbunătățește sfera cognitivă, afectivă și psihomotrică, se dezvoltă curiozitatea și se conturează interesele” [6, p. 8].

În Terminologia educației fizice și sportului, din 1974 [7, p. 7], jocul sportiv se definește ca „complex de exerciții practicate sub formă de joc cu un anumit obiect (minge, puc etc.), având dimensiuni specifice, prin care două echipe sau doi adversari se întrec conform unor reguli de organizare și desfășurare standardizate”.

Ca joc sportiv, autorul Badea Dan definește rugbyul ca sport colectiv de luptă, cu conținut motric variat și bogat, având valențe formative integrale. În acest joc sportiv se îmbină rațiunea și pasiunea, respectiv tehnicul și umanul, astfel, nu reduce jucătorul la o mașină biomecanică, bioenergetică, văzută bioinformațional conform teoriilor la modă, definind și modelând personalitatea acestuia. Jucătorul de rugby prezintă, în același timp, relativa „rigiditate” a sferei tehnico-tactice, cât și curajul, entuziasmul, spiritul de sacrificiu, necesar integrării în echipă și joc [8, p. 20].

Jocul de rugby, precum și celelalte jocuri sportive reprezintă mijloace de bază ale educației fizice și sportului ca urmare a influențelor pozitive multiple. Prin definiție acestea au un potențial formativ prezent la toate nivelurile societății. Potențialul formativ acționează eficient pe trei direcții [7, 9]:

a. Formativ propriu-zis:

- ameliorarea bagajului de deprinderi cu caracter general și specific disciplinei;
- dezvoltarea calităților motrice;
- educarea trăsăturilor pozitive de personalitate;
- formarea și dezvoltarea spiritului de echipă;
- formarea liderilor;
- ameliorarea necesității de practicare independentă a exercițiului fizic.

b. Compensatorii și de refacere:

- combaterea stresului;
- combaterea sedentarismului;

- întărirea sănătății;
- stimularea marilor funcțiuni ale organismului.

c. Recreativ-distractiv:

- obținerea „stării generale de bine” prin joc și mișcare;
- satisfacerea necesității de întrecere și victorie în echipă;
- satisfacerea necesității de acțiune individual în context colectiv;
- satisfacerea necesității de acțiune în condiții autonome;

Odată cu influențele pozitive ale mijloacelor jocurilor sportive aplicate în cadrul lecției de educație fizică la elevii din ciclul liceal, jocul de rugby presupune și formarea unui model al jucătorului pe plan somatic, motric și psihologic. Autorul Badea Dan [7, p. 21], în lucrarea Strategia formativă a jucătorului, prezintă „modelul integrativ de joc”, ce cuprinde o serie de modele conexe care presupun valențele formative ale practicării jocului de rugby:

Modelul de echipă care se constituie: stabilirea structurii de bază a echipei; stabilirea jucătorilor pe posturi; stabilirea sarcinilor pe posturi și a relațiilor de colaborare între posturi; stabilirea exigențelor comportamentului performanțial.

Modelul de jucător cu următoarele criterii de apreciere: aptitudinile pentru fiecare post; nivelul de pregătire (tehnică, tactică, fizică, psihică și teoretică); sarcinile pe post în diferitele momente ale jocului; performante individuale preconizate.

Modelele componentelor fundamentale ale jocului: modelul tactic (colectivă, de grup, individuale în atac și apărare); modelul tehnic (model optim de execuție a procedurilor tehnice); modelul capacității fizice (starea de sănătate, dezvoltarea fizică, capacitatea de effort, priceperi și deprinderi motrice, calități motrice combinate); modelul capacității psihice (maniera de acționare în joc, tipul de reglare-autoreglare, însușiri psihomotrice, manifestări psihologice, personalitate, motivație, atitudini); modelul cunoștințelor (capacitate intelectuală, informații și cunoștințe specific).

Modelul de ambianță cu următoarele variabile: regulamentul de joc, arbitraj, fusul orar, regimul de lucru, oboseala, tipul de odihnă și refacere; instalații și materiale de concurs; model de joc al echipei adverse etc.

Modelul psihologic [7, 10, 11], indiferent de postul de joc, vizează laturile intelectual-cognitivă, afectivă, volitivă și de personalitate, importantă a formării personalității elevului din ciclul liceal prin practicarea jocului de rugby, ce constituie: nivel optim de concentrare; stabilitatea și rezistența atenției; analiza și sinteza rapidă a situațiilor de joc; luciditate în situații dificile, capacitate creatoare și de anticipare; spirit de colaborare; controlul și amplificarea combativității; spirit de responsabilitate, prietenie și colegialitate; stăpânire de sine, adaptabilitate și integritate caracterială; stabilitate emoțională, realism și maturitate; energici, vioi, direcți, expresivi; sociabili, spirit practic, duri, aspect pregnant masculin; spirit de echipă și decizii colective; tendință spre extraversiune și ambiversitate; autoevaluare critică; capacitate de efort mare și susținut; nivel scăzut de anxietate, flexibilitate etc.

Din punct de vedere al motricității, jocul de rugby se diferențiază de celelalte jocuri sportive, subliniind complexitatea acestuia, care constă în posibilitatea manevrării balonului atât cu mâna, cât și cu piciorul, deosebind forme de joc la mână (jocul grupat – penetrant și jocul desfășurat), precum și forma de joc cu piciorul [8, p. 21].

Acest fapt impune elevul pentru manifestarea agerimii, a ingeniozității, a vitezei reacției, a capacității de concentrare și de transferare a atenției, a preciziei mișcărilor (spațiale, temporale, dinamice) și a raționalității acestora din punct de vedere biomecanic [12, p. 15]. Toate aceste calități sau capacități sunt legate de noțiunea „capacități coordinative” (aptitudine motrice complexe), ce reprezintă: capacitatea de a regla și dirija mișcările singulare sau la care participă întregul organism ori capacitatea de a stăpâni mișcarea motrice; aptitudinea de a trece rapid de la unele acțiuni și relații la altele, în concordanță cu cerințele mereu schimbătoare ale mediului înconjurător [12, p. 14].

În lucrările autorilor [7, 8, 13], s-a specificat legătura dintre elementele tehnico – tactice ale jocului de rugby și capacitățile coordinative (Tabelul 1), acestea, de fapt, exprimă gradul de motricitate generală a omului, în acest sens și motricitatea elevului din ciclul liceal.

Tabelul 1. Capacitățile coordinative specifice elementelor tehnice în jocul de rugby [7, 8, 13].

Nr. crt.	Denumirea elementului tehnic	Capacități coordinative evidențiate
1.	<i>Deplasări</i>	de ritm, echilibru și orientare în spațiu
2.	<i>Alergare cu balonul</i>	diferențierea kinestezică, orientare în spațiu, echilibru
3.	<i>Transmiterea balonului</i>	diferențierea kinestezică, orientarea spațial-oculară, legătură și combinare
4.	<i>Placajul</i>	echilibru, reacție, de diferențiere a diferiților parametri ai mișcărilor (temporali, spațiali și de forță),
5.	<i>Lovitura de picior</i>	de diferențiere (simțul balonului), orientare
6.	<i>Prinderea balonului din zbor</i>	de diferențiere a mișcărilor, orientare spațio-temporală, echilibru
7.	<i>Schimbarea de direcție (fente)</i>	de orientare, echilibru, schimbare de reacție și mișcare
8.	<i>Culegerea balonului de pe sol</i>	diferențierea kinestezică, echilibru, orientare spațio-temporală
9.	<i>Contactul cu adversarul, grămadă ordonată</i>	de diferențiere a diferiților parametri ai mișcărilor (temporali, spațiali și de forță), echilibru, reacție, de grupare
10.	<i>Lansarea balonului și jocul din margine</i>	de diferențiere (simțul balonului), orientare spațio-temporală

Conform autorilor, motricitatea reprezintă „ansamblul de procese și mecanisme prin care corpul uman sau segmentele sale se deplasează, prin contracții musculare fazice sau dinamice sau menținerea într-o anumită postură prin contracții tonice” [14, p. 3]. Este vorba de actele motrice realizate prin contracția mușchilor scheletici.

La nivelul elevului din ciclul liceal, motricitatea nu se rezumă doar la programa școlară, ci reprezintă o modalitate complexată de adaptare în situații diverse, de stăpânire a propriului corp, procesare a informațiilor, construire a anumitor raționamente și utilizare a diferitelor forme de exprimare: învățarea fiecărei mișcări este în fond un demers experimental resimțit corporal [14, p.48].

În acest context, odată cu practicarea jocului de rugby, a mijloacelor specifice jocului, prin însușirea elementelor/procedeele tehnice și a acțiunilor tactice individuale de grup și în echipă, elevii ciclului liceal își vor îmbogăți considerabil bagajul motric, motricitatea generală, pentru a se putea adapta/aplica acțiunile motrice în viața cotidiană.

Concluzii

Leția de educație fizică rămâne forma de bază de practicare a activităților motrice la elevii din ciclul liceal care are drept scop formarea deprinderilor și motivarea în practicarea independentă a sportului în scop de menținere a stării optime de sănătate pe parcursul vieții.

Curriculum flexibil la disciplina educație fizică în ciclul liceal și posibilitatea de a personaliza demersul didactic permite profesorului să aplice varietatea de mijloace probelor de sport în procesul educațional pentru a forma deprinderile și priceperile motrice de bază, dar, totodată, **să stimuleze calitățile motrice corespunzător vârstei elevilor.**

Jocul de rugby, prin valențele sale formative, gradul de complexitate al jocului (manifestată prin varietatea de elemente și procedee tehnico-tactice) impune o abordare variată a metodelor și mijloacelor **în diferite contexte de învățare pentru formarea competențelor generale ale disciplinei** la elevii din ciclul liceal.

Referințe:

1. IVAȘCU, D. Studiu privind îmbunătățirea performanței motrice a elevilor din liceu prin aplicarea în lecția de educație fizică a mijloacelor specifice jocului de volei. În: *Știința culturii fizice*, nr. 25(1), Chișinău, USEFS, 2016, p. 64.
2. Repere metodologice pentru aplicarea curriculumului național la clasele a IX-a și a X-a în anul școlar 2022-2023, Educația fizică, Centru național de politici și evaluare în educație, București 2022, p. 4. https://isjvs.edu.ro/download/REPERE_METODOLOGICE_EDUCA%C8%9AIE_FIZIC%C4%82_2022_2023.pdf

3. CRISTEA, D. Didactica educației fizice. Curs. Universitatea din Oradea, p. 114. http://fefs.slt.eu/fisiere/cadre/3_curs_didactica.pdf
4. Programe școlare clasele IX-XII, Educație fizică, București, 2009, p. 3. <https://isj.vs.edu.ro/download/Programe-scolare-clasele-IX-XII-EDUCATIE-FIZICA.pdf>
5. POPOVICI, Ileana Monica. Elemente de psihopedagogie cu aplicații în educație fizică și sport. Iași: Ed. Universității „Alexandru Ioan Cuza”, 2015, p. 62
6. BADIU, T., CIORBĂ, C., BADIU, G. Educația fizică a copiilor și a școlărilor. Metode și mijloace. Chișinău: Gurada-Art, 1999, p. 8.
7. BADEA, D. Rugby. Strategia formativă a jucătorului. București, Editura Universitară, 2012, p. 7, 9, 21-24.
8. BRAGARENCO, N. Dezvoltarea capacităților coordinative în cadrul pregătirii sportive a rugbiștilor juniori. Teza de doctor în științe pedagogice. Chișinău, USEFS, 2016, p. 20.
9. BALINT, G. Metodica predării fotbalului în gimnaziu. Iași, PIM, 2007, p. 76-79.
10. CHIRIAC, R. Probe și norme – evaluarea pregătirii fizice a jucătorului de rugby. F.R.R. 1996.
11. NICULESCU, M. Elemente de psihologia sportului de performanță și mare performanță. București, Editura Didactică și pedagogică, 1999, 176 p.
12. BRAGARENCO, N. Aspecte metodologice ale dezvoltării capacităților coordinative în jocul de rugbi. În: Știința culturii fizice, nr. 22/2, Chișinău: USEFS, 2015, p. 14-21, ISSN 1857-4114.
13. BRAGARENCO, N. Analiza procedurilor tehnice cu caracter coordinativ în jocul de rugby. În: *Materialele conferinței științifice a doctoranzilor, Ediția a V-a*. USEFS, Chișinău, 2009, p. 7-9.
14. DRAGNEA, A. TEODORESCU, S. și alții. Educație fizică și sport. Teorie și didactică. București, Editura FEST, 2006, p. 3, 48.

Date despre autori:

Nicolae BRAGARENCO, doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar, șef al Departamentului Educație Fizică, Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației, Sociologie și Asistență Socială, Universitatea de Stat din Moldova.

E-mail: nicolae.bragarenco@usm.md

ORCID: 0000-0003-1994-6317

Marian UDROIU, doctorand USEFS, director, profesor de educație fizică și sport, Liceul Teoretic „Marin Preda”, București, România.

E-mail: marian_udroiu2009@yahoo.com

ORCID: 0009-0008-8524-7518

Prezentat la 01.03.2023