

**UNIVERSITATEA DE STAT DIN MOLDOVA
INSTITUTUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

ȘCOALA DOCTORALĂ ȘTIINȚE ALE SPORTULUI

**Cu titlu de manuscris,
C.Z.U.: 373.5.037:796.333(043.2)**

UDROIU MARIAN

**CREȘTEREA MOTRICITĂȚII GENERALE A ELEVILOR DIN
CICLUL LICEAL PRIN APLICAREA MIJLOACELOR DIN
RUGBY**

**SPECIALITATEA: 553.04. EDUCAȚIE FIZICĂ, SPORT,
KINETOTERAPIE ȘI RECREAȚIE**

Rezumatul tezei de doctorat în științele educației

CHIȘINĂU, 2025

**Teza a fost elaborată în cadrul Școlii Doctorale Științe ale Sportului,
Universitatea de Stat din Moldova**

Conducător științific:

BRAGARENO Nicolae, *doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar,*
Universitatea de Stat din Moldova

Membrii Comisiei de îndrumare:

1. **CARP Ion**, *doctor în pedagogie, profesor universitar*
2. **JURAT Valeriu**, *doctor în pedagogie, profesor universitar*
3. **TABÎRȚA Vasile**, *doctor în pedagogie, conferențiar universitar*

Componența Comisiei de doctorat, aprobată de Consiliul Științific al USM
(proces-verbal nr.8 din 28 mai 2025):

SÎRGHI Serghei, *doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar,*
Universitatea de Stat din Moldova – **președinte**

BRAGARENCO Nicolae, *doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar,*
Universitatea de Stat din Moldova – **conducător de doctorat**

CIORBA Constantiv, *doctor habilitat în pedagogice, profesor universitar,*
Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău – **referent oficial 1**

TABÎRȚA Vasile, *doctor în pedagogie, conferențiar universitar,*
Universitatea de Stat din Moldova – **referent oficial 2**

MOISESCU Cristian-Petronel, *doctor în științe ale motricității umane, profesor universitar,*
Universitatea "Dunarea de Jos" din Galați, Galați, Romania.– **referent oficial 3**

Susținerea va avea loc la **2 iulie 2025**, ora **11:00**, în cadrul Institutului de Educație Fizică și Sport
al Universității de Stat din Moldova, str. Aanei Doga 22, birou 105, MD 2024.

Teza de doctorat și rezumatul pot fi consultate la Biblioteca Națională a Republicii Moldova,
Biblioteca Centrală a Universității de Stat din Moldova (<https://usm.md/>) și pe pagina web a
ANACEC (<https://www.anacec.md/>).

Rezumatul a fost expediat la **30 mai 2025**.

Președinte al Comisiei de doctorat,
SÎRGHI Serghei,
doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar

Conducător științific,
BRAGARENCO Nicolae,
doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar

Autor
UDROIU Marian

semnătura

semnătura

semnătura

© UDROIU MARIAN, 2025

CUPRINS

Repere conceptuale ale cercetării.....	4
Conținutul tezei.....	8
Concluzii generale și recomandări.....	27
Bibliografie.....	30
Lista publicațiilor autoarei la tema tezei.....	32
Adnotare (română, engleză și rusă).....	33

LISTĂ ABREVIERI

Art. – articolul

ATP – Adenozin trifosfat (celule ce stochează energia în organismul uman)

ATP+CP – sistemul fosfogen (sistem ce furnizează energia necesară în efortul fizic)

GE – grupa experiment

GM – grupa martor

Cv% – coeficientul de variabilitate; σ - abaterea standard; n – număr; **t** – criteriul t student

LT – Liceul Tehnologic

ME – Ministerul Educației

MEC – Ministerul Educației și Cercetării

MEN – Ministerul Educației Naționale

SNC – sistemul nervos central

SNE – Sistemul Național de Evaluare (la disciplina educație fizică)

REPERE CONCEPTUALE ALE CERCETĂRII

Actualitatea și importanța temei

Importanța educației fizice în menținerea și promovarea unei stări optime de sănătate în rândul adolescenților este indiscutabilă, mai ales într-un context social marcat de hipodinamism, pasivitate și creșterea alarmantă a absenteismului. În prezent, elevul de liceu beneficiază de un volum insuficient de activități motrice organizate, specifice orelor de educație fizică, fapt care determină cadrul didactic să adopte o atitudine permanent inovativă, axată pe identificarea și implementarea unor metode, procedee și mijloace moderne de intervenție educațională [99, p.64].

Dintre toate formele de organizare a activităților motrice la nivel liceal, lecția de educație fizică se menține ca formă fundamentală de instruire și dezvoltare. În viziunea lui Triboi V. [169, p. 65], aceasta este definită drept „o componentă a educației generale, exprimată printr-un tip de activitate motrică, desfășurată organizat sau independent, al cărei conținut, conceput în mod specific, urmărește optimizarea potențialului biomotric al individului, precum și a dimensiunilor sale cognitive, afective și socio-relaționale, contribuind astfel la îmbunătățirea calității vieții”.

În contextul cerințelor actuale ale educației fizice școlare și al preocupărilor pentru un stil de viață activ, creșterea motricității generale a elevilor de liceu reprezintă o prioritate. Studiile și documentele curriculare evidențiază necesitatea eficientizării orei de educație fizică în învățământul liceal, în vederea formării competențelor motrice de bază și a atitudinilor pozitive față de mișcare.

Descrierea situației în domeniul de cercetare și identificarea problemei de cercetare

Eficientizarea lecției de educație fizică în învățământul liceal devine un imperativ în contextul transformărilor continue ale sistemului educațional național. Această optimizare are un rol esențial în consolidarea unei educații de calitate, care să răspundă atât cerințelor contemporane, cât și nevoilor reale ale elevilor. Obiectivul final depășește sfera dezvoltării competențelor generale ale disciplinei, orientându-se spre **formarea unei structuri motrice echilibrate**, dar și spre cultivarea unei atitudini active și constante față de mișcare, pe tot parcursul vieții.

Numeroși specialiști din domeniul educației fizice, în lucrările lor de referință C. Albu [1], I. Carp [7], Ghe Cîrstea [8], C. Ciorba [10], D. Cristea [16], A. Dragnea [21], P. Ghervan [24], L.P. Matveev [31], Gh. Mitra [33], G. Rață [40], V. Triboi [42], analizează în mod sistematic metodele, mijloacele și formele de organizare a lecțiilor de educație fizică în învățământul general. Aceste contribuții subliniază importanța aplicării principiilor didactice și metodice specifice, care ghidează activitatea profesorului în procesul complex de predare-învățare-evaluare, în vederea atingerii obiectivelor educaționale propuse în cadrul disciplinei.

În ultimii ani, **cercetători din România** precum A. Atanasiu [2], M. Ciubotaru [12], A. Păunescu și M. Anisie [36] și L. Potop [39] au tratat în mod direct problematica predării educației fizice în mediul școlar. Prin rezultatele cercetărilor întreprinse, aceștia au contribuit semnificativ la optimizarea procesului educațional al disciplinei, promovând diversificarea metodelor și a mijloacelor didactice, prin integrarea unor componente din multiple ramuri sportive.

Studiile realizate în domeniul **educației fizice la nivel liceal**, elaborate de autori precum G. Cozmei [15], D. Ivașcu [26], I. Laurențiu [28], D. Oprescu [34], S. Rău și P. Moisesescu [41], evidențiază necesitatea unei noi abordări a disciplinei, adaptate specificului adolescenței. Aceste cercetări subliniază faptul că elevii din ciclul liceal resimt tot mai mult nevoia unei motivații suplimentare pentru a se implica activ în activitățile motrice, atât în cadrul curriculumului școlar, cât și în activități extracurriculare, în vederea dezvoltării armonioase a potențialului lor biomotric.

Elevii de liceu se află în **perioada adolescenței**, considerată de numeroși specialiști [1, 19, 20, 27, 37] drept o etapă senzitivă în dezvoltarea motricității. Este momentul în care deprinderile motrice de bază ating un nivel de manifestare optim, iar potențialul pentru dezvoltarea calităților psihomotrice este maxim. Această etapă ar trebui să constituie un reper pedagogic esențial pentru cadrele didactice, care sunt chemate să proiecteze lecțiile de educație fizică într-o manieră adaptată particularităților de vârstă și nivelului de dezvoltare al elevilor.

În cadrul disciplinei educație fizică pentru liceu, **jocurile sportive** ocupă un loc central în programa curriculară. Potrivit lui Ivașco D. [25, p. 66], acestea „constituie principalul conținut al educației fizice școlare, care se bazează pe susținerea elevilor, importanța acestora fiind valabilă pentru tot procesul de instruire și educare sportivă a elevilor din ciclul preuniversitar.” În aceeași ordine de idei, Popovici Ilina [38, p. 62] afirmă că jocul reprezintă „un fenomen de cultură, o formă de activitate umană”, iar aplicarea sa ca mijloc educațional contribuie la pregătirea elevului pentru etapele ulterioare ale vieții cotidiene.

În cadrul programei școlare de educație fizică pentru clasele liceale, **jocul de rugby** este inclus în categoria disciplinelor sportive alternative, care pot fi implementate în mod selectiv, pe perioade determinate, în funcție de condițiile de mediu, resursele tehnico-materiale disponibile și nivelul de pregătire al cadrelor didactice. Prin valențele sale formative, jocul de rugby devine un mijloc didactic eficient pentru îmbogățirea repertoriului motric al elevilor de liceu. Practicarea sa, prin însușirea mijloacelor specifice, a elementelor tehnice, a procedurilor tactice individuale, de grup și de echipă, favorizează dezvoltarea motricității generale, creând premisele pentru aplicarea eficientă a acțiunilor motrice în viața cotidiană [43, p. 183].

Problema de cercetare. Realitățile actuale din învățământul liceal evidențiază dificultăți tot mai frecvente în menținerea interesului elevilor față de lecțiile de educație fizică și în asigurarea

unui progres real în dezvoltarea motrică. Participarea pasivă, scăderea nivelului motivațional și rezultatele modeste la nivelul indicatorilor motrici relevă limitele metodelor tradiționale aplicate în cadrul acestor lecții. Deși curriculumul oferă deschidere spre conținuturi variate, implementarea unor mijloace inovatoare, adaptate particularităților adolescenților, rămâne redusă. În acest context, devine necesară o reconfigurare a demersului didactic, prin identificarea și validarea unor mijloace care să sporească atât atractivitatea lecției, cât și eficiența procesului de predare-învățare. Printre aceste soluții, aplicarea mijloacelor specifice jocului de rugby – sport cu un conținut motric complex și valențe formative ridicate – se evidențiază ca o alternativă promițătoare. Problema de cercetare a lucrării rezidă în evaluarea impactului integrării sistematice a mijloacelor din rugby în lecțiile de educație fizică asupra dezvoltării motricității generale a elevilor de liceu și asupra eficientizării procesului educațional. Se urmărește astfel identificarea unei soluții didactice care să răspundă simultan cerințelor curriculare moderne și nevoilor de formare psiho-motrică ale elevilor adolescenți.

Obiectul cercetării îl constituie procesul de aplicare a mijloacelor specifice jocului de rugby în cadrul lecției de educație fizică la elevii din liceu.

Scopul cercetării: constă în dezvoltarea motricității generale a elevilor de liceu prin aplicarea mijloacelor din jocul de rugby în lecțiile de educație fizică, în vederea eficientizării procesului educațional și realizării finalităților educaționale ale disciplinei.

Obiectivele cercetării:

1. Analiza literaturii de specialitate privind organizarea procesului educațional la disciplina educație fizică a elevilor din liceu.
2. Determinarea nivelului pregătirii motrice a elevilor din liceu din România.
3. Proiectarea și implementarea mijloacelor din jocul de rugby în cadrul lecțiilor de educație fizică cu elevii din clasa a X-a.
4. Argumentarea experimentală a eficienței lecției de educație fizică prin aplicarea mijloacelor din rugby la elevii din liceu.

Ipoteza cercetării

S-a presupus că integrarea mijloacelor specifice jocului de rugby în cadrul lecțiilor de educație fizică destinate elevilor de liceu, având în vedere caracterul complex, bogat și variat al acțiunilor tehnico-tactice ale acestui sport, va contribui semnificativ la creșterea interesului și a atitudinii pozitive a elevilor față de activitatea motrică și față de practicarea sportului în general. Această implicare activă în procesul educațional va facilita atingerea finalităților prevăzute în curriculumul disciplinar, prin formarea de noi deprinderi și priceperi motrice, precum și prin dezvoltarea unui nivel superior al motricității generale.

Metodologia cercetării

Pentru atingerea obiectivelor stabilite s-a utilizat un set de metode complexe organizate sistematic și adaptate temei cercetării de față. Astfel, metodele folosite au fost clasificate după cum urmează:

- *Metode specifice dimensiunii teoretice:* analiza literaturii de specialitate din punct de vedere pedagogic și metodologic asupra temei cercetării, interpretarea și valorificarea ei;
- *Metode specifice dimensiunii experimentale:* utilizarea de metode de colectare a datelor precum metoda chestionarului, metoda testării mortice;
- *Metode specifice dimensiunii statistice:* aplicarea metodelor statistico-matematice cu ajutorul diagramelor și tabelelor.

Eșantionul experimental a fost constituit din:

- elevi din două clase de a X-a: grupa experimentală - 29 de elevi din Liceul Teoretic „Marin Preda” din București și grupa martor 28 de elevi din Colegiului Național „Aurel Vlaicu” din București.

Noutatea și originalitatea științifică a cercetării constă în:

- proiectarea didactică inovatoare a lecției de educație fizică, prin integrarea mijloacelor specifice jocului de rugby, ca strategie metodică orientată spre dezvoltarea motricității generale a elevilor de liceu;
- elaborarea și aplicarea unui model experimental de instruire motrică, fundamentat pe conținuturi tehnico-tactice din jocul de rugby, adaptate particularităților de vârstă și nivelului de pregătire al elevilor din ciclul liceal;
- valorificarea conținuturilor jocului de rugby în cadrul lecțiilor de educație fizică, în vederea diversificării demersului educațional și creșterii eficienței procesului instructiv-formativ;
- determinarea impactului motivațional și funcțional al utilizării sistematice a mijloacelor din rugby asupra dezvoltării motricității generale și implicării active a elevilor în activitățile mortice.

Problema științifică soluționată a constituit eficientizarea procesului de predare–învățare–evaluare în cadrul disciplinei educație fizică la nivel liceal, prin optimizarea proiectării didactice din perspectiva integrării mijloacelor specifice jocului de rugby.

Semnificația teoretică a lucrării constă în fundamentarea științifică a unui demers didactic inovator, prin care lecția de educație fizică este eficientizată și diversificată prin aplicarea mijloacelor specifice jocului de rugby, adaptate particularităților elevilor de liceu. Studiul contribuie la extinderea cadrului teoretic privind formarea motricității generale, oferind noi

perspective asupra utilizării sporturilor colective ca resurse educaționale în procesul formării a competențelor specifice disciplinei.

Valoarea aplicativă a lucrării. Rezultatele obținute în cadrul cercetării pot servi drept reper metodologic și practic pentru cadrele didactice de educație fizică, oferindu-le suport științific în: proiectarea didactică a lecțiilor, adaptată cerințelor curriculare și particularităților elevilor de liceu; organizarea eficientă a procesului educațional, prin integrarea conștientă și funcțională a mijloacelor din jocul de rugby; valorificarea potențialului formativ al rugby-ului în vederea dezvoltării motricității generale, prin activități specifice, coerente și aplicabile în contexte educaționale diverse.

Implementarea rezultatelor cercetării. Rezultatele obținute în urma cercetării au fost valorificate în practică prin implementarea experimentală a mijloacelor specifice jocului de rugby în cadrul lecțiilor de educație fizică desfășurate în licee din România. Totodată, concluziile și constatările studiului au fost diseminate în cadrul conferințelor științifice naționale și internaționale, precum și publicate în reviste de specialitate, contribuind astfel la îmbogățirea domeniului educației fizice și sportului cu date și direcții metodologice noi, validate științific.

Publicații la tema tezei: Pe parcursul cercetării au fost publicate cca 7 articole științifice în reviste de specialitate, indexate în baze de date internaționale, precum și în materialele conferințelor științifice.

Volumul și structura tezei: teza cuprinde 150 pagini de bază din care introducere, 3 capitole, concluzii generale, recomandări, bibliografie cu 184 de surse citate, 6 anexe. Lucrarea cuprinde 17 tabele, 41 figuri.

Cuvinte-cheie: elevi, liceu, lecție de educație fizică, motricitate generală, mijloace din rugby.

CONȚINUTUL TEZEI

În **Introducere** au fost prezentate actualitatea și importanța problemei abordate, descrisă situația în domeniul de cercetare, formulate problema, obiectul, scopul și obiectivele cercetării. De asemenea, au fost prezentate ipoteza cercetării, noutatea și originalitatea științifică a rezultatelor obținute, semnificația teoretică, valoarea aplicativă, aprobarea rezultatelor, au fost descrise metodele de cercetare, prezentate publicațiile la temă și cuvintele-cheie.

În **Capitolul 1** intitulat „*Orientări conceptuale privind formarea motricității generale la elevii din liceu*” oferă o fundamentare teoretică solidă cu privire la dezvoltarea capacităților motrice în perioada liceului, abordând acest proces din multiple perspective: pedagogică, fiziologică, psihologică și metodologică.

Educația fizică reprezintă o dimensiune esențială a educației generale, prin care se promovează dezvoltarea armonioasă, sănătatea și integrarea socială a elevilor. Aceasta este definită ca un ansamblu organizat de activități motrice, reglementate și orientate pedagogic [25, p. 65], cu valențe formative multiple, biologice și psiho-sociale [Paraschiv, citat de Ciubotaru Mihai, 11, p. 61]. Potrivit lui Carp I., educația fizică valorifică sistematic exercițiile fizice și factorii igienico-naturali în vederea dezvoltării calităților morale, funcționale și motrice [6, p. 14], iar în viziunea lui Moisesescu, aceasta participă activ la procesul de socializare al elevilor [41, p. 104].

În România, sistemul este reglementat de Legea educației fizice și sportului nr. 69/2000, care prevede că aceste activități sunt de interes național și sprijinite de stat. Lecția de educație fizică este principalul cadru organizatoric în care se formează deprinderi motrice, atitudini pozitive față de mișcare și comportamente de sănătate [6; 17; 31; 42]. Ea se caracterizează prin obiective clar definite, structură didactică riguroasă și metode adaptate specificului colectivului [2, p. 22].

Conform documentelor curriculare (plan-cadru, programe, repere metodologice), disciplina urmărește dezvoltarea competențelor prin activități adaptate nevoilor elevilor. Competențele generale includ utilizarea limbajului de specialitate, optimizarea sănătății și dezvoltarea capacităților motrice [32]. În paralel, competențele specifice vizează aplicarea procedurilor tehnice, integrarea în echipă și exprimarea corporală estetică.

Conținuturile programei liceale sunt organizate în domenii precum: sănătate, protecție individuală, dezvoltarea personalității, culturalitate, calități și deprinderi motrice, și discipline sportive [32]. Spre deosebire de ciclurile inferioare, la liceu accentul se pune pe autocontrol, capacitate de efort, adaptabilitate și formarea unei atitudini autonome față de activitatea motrică. Elementele de conținut sunt selectate astfel încât să răspundă particularităților vârstei și intereselor individuale ale elevilor [25, p. 19].

Cu toate acestea, procesul educațional întâmpină dificultăți, generate de niveluri inegale ale pregătirii motrice [32], achiziții anterioare diferite [18], și motivație variabilă între elevi [35; 44]. De aceea, este esențială aplicarea principiilor de individualizare, diferențiere și diversificare a ofertei motrice.

Deci, lecția de educație fizică în liceu contribuie decisiv la formarea competențelor motrice și a unei atitudini favorabile sănătății. Calitatea demersului educațional depinde de adaptarea conținuturilor, de metodele utilizate și, mai ales, de profesionalismul cadrului didactic [15, p. 21].

Motricitatea este definită ca totalitatea mișcărilor corpului uman realizate prin contracția mușchilor scheletici, având rol în interacțiunea cu mediul și în adaptarea funcțională. Ea include atât mișcări simple, cotidiene, cât și acțiuni complexe, specifice activităților sportive [22, p. 3].

La vârsta liceului, dezvoltarea motrică este puternic influențată de particularitățile adolescenței. Etapele acesteia – preadolescență, adolescență propriu-zisă și adolescență prelungită – sunt caracterizate prin schimbări morfofuncționale semnificative și prin maturizarea sistemului neuroendocrin. Aceste transformări generează o creștere a capacităților de percepție motrică, stabilizarea deprinderilor motrice de bază și dezvoltarea coordonării [20; 29].

Deprinderile motrice se formează și se perfecționează prin exercițiu sistematic, reflectând eficiența și automatizarea actelor motrice [18, 23]. Clasificarea acestora poate fi realizată în funcție de mai multe criterii, cum ar fi: tipul de conducere (autoconduse vs. heteroconduse), complexitate (elementare vs. complexe), utilizare (tehnice, tactice, aplicative) și nivel de automatizare [21; 22]. Aceste deprinderi prezintă trăsături esențiale: stabilitate relativă, plasticitate, ireversibilitate și individualizare în funcție de aptitudinile subiecților [24; 42].

În liceu, deprinderile motrice se află în faza de perfecționare, caracterizată prin adaptarea la condiții variate și integrarea în secvențe complexe de mișcări [31, 40]. În acest sens, psihomotricitatea devine un concept relevant, fiind expresia integrării dintre funcțiile motrice și procesele cognitive – lateralitate, organizare spațio-temporală, schema corporală [36, p. 3].

Calitățile motrice fundamentale (forța, viteza, îndemânarea, rezistența) evoluează semnificativ în această perioadă. Forța se definește ca abilitatea de a opune rezistență prin contracție musculară și se clasifică în generală și specifică, statică și dinamică, maximă și relativă, fiind influențată de factori biomecanici, fiziologici și psihologici [9; 10].

Forța, ca trăsătură motrică fundamentală, reprezintă capacitatea de a învinge o rezistență prin contracție musculară. Ea se clasifică în: forță generală (implică ansamblul musculaturii), forță specifică (adaptată unui sport), forță statică (izometrică), dinamică (izotonică), maximă (cea mai mare posibilă într-o contracție), relativă (raportată la greutatea corporală), în regim de viteză (pentru mișcări explozive), în regim de îndemânare (pentru mișcări precise), în regim de rezistență (pentru efort susținut).

Viteza este capacitatea de a executa mișcări în cel mai scurt timp, manifestându-se sub forme variate (reacție, execuție, deplasare) și fiind condiționată de tipul de fibre musculare, viteza de conducere nervoasă și mobilitatea articulară.

Îndemânarea reflectă adaptabilitatea în contexte variate, exprimându-se prin precizie, echilibru și coordonare, fiind influențată de experiența motrică și de capacitățile cognitive. Ea este esențială pentru integrarea eficientă în activitățile sportive și este strâns corelată cu dezvoltarea celorlalte calități.

Rezistența desemnează capacitatea organismului de a susține eforturi de durată și este clasificată în generală, locală, aerobă și anaerobă. Ea este dependentă de funcționarea eficientă a

sistemelor cardiovasculare și musculare, dar și de echilibrul energetic și voință.

Din perspectivă educațională, motricitatea elevilor este modelată în cadrul lecțiilor de educație fizică prin conținuturi teoretice și practice, centrate pe activități variate care stimulează inițiativa, autonomia și implicarea activă. Jocurile sportive, în special, reprezintă un mediu optim de dezvoltare motrică, oferind oportunități pentru învățare motrică funcțională și participare activă [25, p. 66].

Rezumăm că, dezvoltarea motricității în perioada liceului are loc într-un context favorabil biologic și psihologic, fiind o etapă sensibilă pentru formarea deprinderilor și calităților psihomotrice. Un curriculum echilibrat și lecții bine planificate pot contribui semnificativ la formarea unei motricități funcționale, expresive și eficiente, susținând dezvoltarea armonioasă a elevilor și formarea unui stil de viață activ și sănătos.

Lecția de educație fizică în învățământul liceal se desfășoară în conformitate cu documente reglementatoare, precum Legea educației fizice și sportului și reperele metodologice, care asigură coerența predării și atingerea finalităților educaționale [175, p. 80].

Curriculumul național oferă cadrelor didactice posibilitatea elaborării unor trasee educaționale flexibile și adaptate nivelului elevilor, în concordanță cu principiile didactice fundamentale [115].

Etapă liceală este caracterizată de rafinarea conduitei motrice și de dezvoltarea capacității de valorificare a acțiunilor eficiente, ceea ce impune abordări metodologice integrate.

Jocul, ca mijloc educativ, contribuie la dezvoltarea intelectuală, emoțională și socială a elevului, fiind perceput ca un fenomen cultural și psihopedagogic, cu rol formativ esențial.

Colibaba-Evuleț D. susține că jocurile sportive presupun metode de instruire determinate de structura acțiunilor motrice, integrate într-un sistem coerent ce vizează pregătirea tehnică, tactică, psihică și teoretică [13, p. 147]. Ivașcu Daniela evidențiază rolul acestor jocuri în dezvoltarea calităților fizice și a deprinderilor motrice, dar și în formarea de competențe și valori atitudinale [26, p. 64].

Jocul de rugby, inclus în categoria disciplinelor sportive alternative din programa de liceu [32, p. 3], presupune o structură variabilă și un conținut motric complex. Badea Dan îl descrie ca un joc de echipă cu valențe formative integrale, ce îmbină dimensiunea tehnică cu dezvoltarea personalității jucătorului [4, p. 20]. Diversele forme de joc – Rugby XV, XIII și VII – solicită adaptabilitate și o pregătire complexă, iar regulile sale specifice impun o înaltă capacitate de concentrare și cooperare [4, 43].

Literatura de specialitate subliniază impactul formativ al jocurilor sportive în trei direcții: dezvoltare motrică, compensare fiziologică și recreere. Badea Dan propune un model formativ

complex care include componentele tactice, tehnice, psihologice, fizice și de ambianță [12, p. 21].

Rugby-ul favorizează dezvoltarea capacităților coordinative prin acțiuni variate (pasare, placaj, lovitură cu piciorul etc.), fiecare solicitând control biomecanic, echilibru, orientare și precizie [22, p. 14–15].

Conținutul motric specific rugby-ului determină adaptări morfofuncționale semnificative: creșterea masei musculare, dezvoltarea fibrelor rapide, îmbunătățirea vascularizației, coordonării neuromotorii și rezistenței musculare [3, 14, 30]. De asemenea, influențează pozitiv funcțiile cardio-respiratorii și sistemul nervos central, optimizând mecanismele de feedback și mobilitatea proceselor nervoase.

Practica rugby-ului contribuie la maturizarea motrică și la dezvoltarea personalității adolescentului, vârsta liceului fiind considerată o „a doua vârstă de aur” a învățării. Metodologia de instruire, bazată pe principiile progresivității și algoritmizării [12, p. 30], susține eficiența procesului de formare. Aplicarea mijloacelor din rugby favorizează dezvoltarea abilităților decizionale, a responsabilității și a cooperării, având un impact semnificativ în plan somatic, psihomotric și educațional.

În Capitolul 2 *”Evaluarea motricității la elevii din liceu și dimensiunea aplicativă a mijloacelor specifice din rugby în cadrul lecțiilor de educație fizică”* se descrie designul experimentului pedagogic, se stabilesc etapele experimentului, descrierea experimentului constativ și formativ dar și analiza datelor obținute.

În prima etapă a cercetării, s-a urmărit percepția profesorilor privind integrarea mijloacelor din rugby în lecțiile de educație fizică, cu accent pe stimularea motricității elevilor. A fost aplicat un chestionar online adresat profesorilor de liceu, completat de 209 respondenți. Instrumentul a inclus 13 întrebări de la aspecte generale la itemi specifici privind rugby-ul ca mijloc didactic.

Majoritatea respondenților (64,2%) au între 30–50 ani și un nivel ridicat de calificare (43,1% grad I). Aproape jumătate (48,8%) predau la liceu. Interesul elevilor pentru educația fizică este perceput ca mediu sau scăzut, iar nivelul motricității – majoritar mediu (55,5%).

Sporturile de echipă sunt considerate cele mai atractive: fotbal (88,5%), baschet (73,2%) și handbal (61,2%). Rugby-ul este menționat de 47,4%, depășind alte sporturi precum gimnastica, ceea ce îi conferă un potențial motivațional relevant. 96,2% dintre profesori consideră că rugby-ul poate stimula motricitatea generală.

Cu toate acestea, doar 39,3% afirmă că aplică mijloacele din rugby „în mare” sau „foarte mare măsură”, în timp ce 27,3% le folosesc „în foarte mică măsură”, indicând dificultăți în

implementare. Aceste mijloace sunt considerate potrivite pentru partea de bază (40,2%) sau pregătitoare (35,4%) a lecției. 20,1% le-ar aplica pe tot parcursul.

Printre competențele dezvoltate se numără: cooperarea (91,3%), deprinderile motrice (85,6%), cele tehnico-tactice (74,1%) și capacitatea de efort (70,3%). Totodată, 93,3% consideră că rugby-ul poate fi adaptat în lecțiile de liceu, cu beneficii precum: dezvoltarea motricității (68,4%), deprinderilor tehnico-tactice (59,3%) și a capacităților decizionale (35,8%).

Principalele dificultăți identificate sunt: lipsa materialelor (48,3%), formarea profesională insuficientă (41,6%) și reticența față de sportul perceput ca „dur” (37,2%). Totuși, 79,4% susțin includerea rugby-ului în curriculum, iar 65,3% doresc module opționale în lecții. În concluzie, profesorii recunosc potențialul educațional al rugby-ului, dar subliniază necesitatea formării specifice, a metodologiilor adaptate și a condițiilor logistice adecvate. Integrarea sa curriculară poate contribui la dezvoltarea motrică și la formarea unor competențe transversale relevante pentru elevii de liceu.

Pentru ***fundamentarea experimentului pedagogic*** de bază a fost necesară realizarea unui experiment prealabil cu caracter constatativ, care să valideze ipotezele privind necesitatea intervenției în cadrul lecțiilor de educație fizică pentru optimizarea dezvoltării motricității generale la elevii de liceu. Acesta a urmărit diagnosticarea nivelului de motricitate generală al elevilor din municipiul București, prin raportarea performanțelor la baremurile minime și maxime prevăzute în Sistemul Național de Evaluare (SNE), ce reflectă expresia globală a capacității motrice.

Lotul investigat a fost alcătuit din elevi ai claselor a IX-a – a XII-a, provenind din opt licee reprezentative ale Capitalei. Deși testele au fost aplicate unitar, interpretarea rezultatelor s-a realizat diferențiat, în funcție de gen, pentru o acuratețe crescută a analizei. Activitatea s-a desfășurat în condiții standardizate, cu instrumente comune de evaluare, iar datele obținute au fost prelucrate statistic și reprezentate grafic, constituind baza evaluării inițiale a nivelului motricității elevilor.

În cadrul testărilor aplicate ***elevilor din clasa a IX-a***, au fost utilizate probele prevăzute în Sistemul Național de Evaluare: săritura în lungime de pe loc, flotări, săritura în sprijin depărtat peste capră, element acrobatic, alergarea de viteză 50 m și naveta 5x10 m. (Tabelul 1). Rezultatele indică, în medie, o plasare între baremele maxime și minime, sugerând un nivel mediu spre bun al motricității generale.

Tabelul 1. Rezultate ce atestă nivelul pregătirii motrice a elevilor din clasa a IX-a

Nr. crt.	Probe testate de control	Sex	Barem SNE(max.)	Media București (n(b/f)=82/103)	Barem SNE(min.)
1	Săritura în lungime de pe loc (m)	Băieți	2,20	2,11	1,95
		Fete	1,70	1,64	1,45
2	Flotări (nr. rep.)	Băieți	18	16,98	10
		Fete	10	9,31	5
3	Săritura în sprijin depărtat peste capră (nota)	Băieți	10	8,73	5
		Fete	10	8,21	5
4	Element acrobatic statice/dinamice (nota)	Băieți	10	9,23	5
		Fete	10	9,25	5
5	Alergare de viteză pe 50 m cu start de jos (sec)	Băieți	7,4	7,57	7,9
		Fete	8,4	8,68	8,9
6	Naveta 5x10 m (sec)	Băieți	14,6	14,68	16,0
		Fete	17,2	17,47	18,6

La săritura în lungime de pe loc, băieții au obținut o medie de 2,11 m (față de 2,20 m maxim și 1,95 m minim), iar fetele 1,64 m, valori care reflectă un nivel moderat de forță-viteză. La flotări, băieții au realizat o medie de 16,98 repetări, iar fetele 9,31, indicând o dezvoltare musculară bună la ambele genuri, aproape de baremele maxime (18 și 10 rep.).

Probele de gimnastică au fost evaluate prin notare: la săritura peste capră, băieții au obținut media 8,73, iar fetele 8,21; la elementul acrobatic, scorurile au fost apropiate (băieți – 9,23; fete – 9,25). Aceste rezultate indică o bună stăpânire a deprinderilor specifice, mai ales în cazul elementelor acrobatice.

La alergarea de viteză 50 m cu start de jos, băieții au înregistrat 7,57 secunde, iar fetele 8,68 secunde – ambele valori apropiate de baremele maxime, reflectând o viteză de deplasare corespunzătoare vârstei. În proba de navetă 5x10 m, ce evaluează viteză-îndemânare, băieții au realizat o medie de 14,68 secunde, iar fetele 17,47 secunde, confirmând un nivel ridicat al acestei componente.

Pentru evaluarea nivelului de motricitate la **elevii din clasa a X-a**, au fost aplicate probele prevăzute în Sistemul Național de Evaluare, diferențiate pe gen. Băieții au fost testați la ridicări ale trunchiului din așezat pe ladă, tracțiuni la bara fixă, două probe de gimnastică, alergare 50 m și naveta 5x10 m, iar fetele – la aceleași probe, înlocuind tracțiunile cu săritura în lungime. Tabelul 2 sintetizează rezultatele obținute.

Tabelul 2. Rezultate ce atestă nivelul pregătirii motrice a elevilor din clasa a X-a

N. crt.	Probe testate de control	Sex	Barem SNE(max.)	Media București (n(b/f)=85/103)	Barem SNE(min.)
1	Ridicări ale trunchiului din așezat pe lada (nr. rep.)	Băieți	16	14,13	9
		Fete	12	10,43	5
2	Tracțiuni la bara fixă (nr. rep.)	Băieți	10	8,1	5
	Săritura în lungime de pe loc (m)	Fete	1,75	1,54	1,50
3	Gimnastica acrobatică: sărituri (nota)	Băieți	10	9,01	5
		Fete	10	9,12	5
4	Gimnastica acrobatică: exercițiu liber ales la sol (nota)	Băieți	10	8,84	5
		Fete	10	9,14	5
5	Alergare de viteză pe 50 m cu start de jos (sec)	Băieți	7,3	7,48	7,8
		Fete	8,3	8,71	8,8
6	Naveta 5x10 m (sec)	Băieți	14,4	14,79	15,8
		Fete	17,0	17,87	18,4

Băieții au înregistrat medii apropiate de baremele maxime, cu 14,13 ridicări ale trunchiului și 8,43 tracțiuni, indicând o dezvoltare bună a forței abdominale și a membrelor superioare. Notele din gimnastică (9,01 la sărituri și 8,84 la exercițiul acrobatic) confirmă o bună exprimare motrică, în timp ce proba de alergare 50 m (7,48 s) și naveta (14,79 s) reflectă un nivel corespunzător al vitezei și îndemânării. Fetele au obținut 10,43 ridicări ale trunchiului și 1,54 m la săritură, rezultate modeste raportat la baremele maxime. Notele la gimnastică (9,12 și 9,14) sunt ridicate, însă la probele de viteză (8,71 s la alergare, 17,87 s la navetă) s-au menținut valori scăzute, sub așteptările vârstei.

Pentru evaluarea nivelului motric al elevilor din clasa a XI-a au fost aplicate testele din Sistemul Național de Evaluare, reflectând dezvoltarea forței, vitezei și îndemânării (Tabelul 3).

Băieții au obținut rezultate bune la extensii ale trunchiului (16,47 rep.) și împingeri pe un picior (16,37 rep.), situându-se semnificativ peste baremele minime, ceea ce denotă un nivel funcțional avansat al forței musculare. La săritura la aparat au înregistrat 9,21 puncte, iar la alergarea de viteză pe 50 m – 7,33 sec., ambele probe indicând un progres față de clasa a X-a.

Totuși, în proba de navetă 5x10 m (14,47 sec.), s-a constatat o ușoară regresie față de anul precedent, sugerând o stagnare a dezvoltării vitezei-îndemânare. Fetele au avut scoruri bune la extensii (13,06 rep.) și la gimnastică (9,33), dar performanțele au fost modeste la forța membrelor

inferioare și viteza de deplasare (8,61 sec. la 50 m). Un progres remarcabil s-a observat în proba de navetă (17,12 sec.), cu o îmbunătățire clară față de rezultatele din clasa a X-a. Per ansamblu, se constată o evoluție pozitivă în dezvoltarea motrică la ambele sexe, dar persistă diferențe semnificative între băieți și fete, mai ales în ceea ce privește forța și viteza explozivă.

Tabelul 3 Rezultatele ce atestă nivelul pregătirii motrice a elevilor din clasele a XI-a

N. crt.	Probe/ testate de control	Sex	Barem SNE(max.)	Media București (n(b/f)=84/97)	Barem SNE(min.)
1	Extensii ale trunchiului din culcat facial (nr. rep.)	Băieți	18	16,47	10
		Fete	15	13,06	7
2	Împingeri pe un picior sprijinit pe scara fixa (nr. rep.)	Băieți	18	16,37	10
		Fete	14	11,37	8
3	Săritura la un aparat de gimnastica (nota)	Băieți	10	9,21	5
		Fete	10	9,33	5
4	Alergare de viteza pe 50 m cu start de jos (sec)	Băieți	7,2	7,33	7,7
		Fete	8,2	8,61	8,7
5	Naveta 5x10 m (sec)	Băieți	14,2	14,47	15,6
		Fete	16,8	17,12	18,2

Evaluarea motricității generale a elevilor din clasa a XII-a, realizată prin cele cinci probe standardizate ale Sistemului Național de Evaluare (SNE), a evidențiat un nivel mediu spre înalt al pregătirii fizice. Tabelul 4.

Băieții au obținut medii apropiate de baremele maxime la ridicări ale trunchiului (23,26 rep.) și flotări (24,73 rep.), confirmând o dezvoltare progresivă a forței musculare în ciclul liceal. La proba de gimnastică – săritura la aparat – s-a înregistrat o medie de 9,12 puncte, în linie cu dinamica ascendentă observată în clasele anterioare. De asemenea, la viteza de deplasare (50 m), băieții au înregistrat 7,27 secunde, iar la naveta 5x10 m – 14,38 secunde, performanțe care indică un nivel bun, dar cu un ușor recul față de standardele de vârf.

Fetele din clasa a XII-a au demonstrat rezultate remarcabile la probele de forță – 22,47 repetări la ridicări ale trunchiului și 16,33 la flotări – și o stăpânire tehnică evidentă la săritura la aparat (9,27 puncte). Totuși, la viteza de deplasare, media de 8,53 secunde a fost sub baremul minim, sugerând stagnare sau regres în această direcție. În schimb, la naveta 5x10 m (17,64 sec.), fetele au arătat o evoluție constantă, plasându-se între limitele prevăzute de SNE. În concluzie, se

remarcă o consolidare a forței și îndemânării la ambele sexe, dar persistă diferențe de gen în ceea ce privește dezvoltarea vitezei, necesitând intervenții metodologice diferențiate.

Tabelul 4. Rezultatele ce atestă nivelul pregătirii motrice a elevilor din clasele a XII-a

N. crt.	Probe/ testate de control	Sex	Barem SNE(max)	Media București (n(b/f)=77/112)	Barem SNE(min.)
1	Ridicări ale trunchiului din culcat dorsal (nr. rep.)	Băieți	25	23,26	17
		Fete	23	22,47	15
2	Flotări (nr. rep.)	Băieți	27	24,73	19
		Fete	17	16,33	9
3	Săritura la un aparat de gimnastica (nota)	Băieți	10	9,12	5
		Fete	10	9,27	5
4	Alergare de viteză pe 50 m cu start de jos (sec)	Băieți	7,0	7,27	7,5
		Fete	8,0	8,53	8,5
5	Naveta 5x10 m (sec)	Băieți	14,0	14,38	15,2
		Fete	16,8	17,64	18,2

Rezultatele obținute de elevii din învățământul liceal indică un nivel general mediu și mediu-înalt al motricității, cu lacune evidente în forța-viteză și viteza de deplasare, la ambele sexe. Aceste carențe sunt confirmate de raportarea performanțelor la baremurile Sistemului Național de Evaluare.

Diferențele dintre clase evidențiate grafic sugerează variații în strategiile didactice și utilizarea mijloacelor motrice, ceea ce arată că orientarea spre dezvoltarea motricității nu este suficient susținută prin volume și intensități adecvate. Astfel, atingerea unui nivel de excelență nu este asigurată în mod sistematic. Este necesară implementarea unor intervenții metodologice coerente pentru creșterea eficienței programelor de educație fizică liceală.

Recunoașterea oficială a valențelor formative ale educației fizice a determinat includerea acestora în trunchiul comun al planurilor-cadru liceale, însă cu o frecvență redusă (1-2 lecții/săptămână). Această limitare impune o selecție riguroasă a conținuturilor, accentuând nevoia de abordări metodologice eficiente. În acest context, cercetarea propune valorificarea sistematică a jocului de rugby, integrat în lecția de educație fizică, ca mijloc de dezvoltare motrică și formare a competențelor specifice disciplinei.

Programa națională oferă flexibilitate în alegerea jocurilor sportive, iar rugby-ul este prevăzut ca disciplină alternativă. Complexitatea sa permite dezvoltarea integrată a deprinderilor motrice, tehnico-tactice, psihologice și sociale. Pe această bază, s-a elaborat o metodologie structurată pe două cicluri: descoperirea și inițierea în jocul de rugby, fiecare cu conținuturi adaptate vârstei și nivelului elevilor. Tabelele 5. identifică principalele deprinderi și calități motrice dezvoltate prin mijloacele specifice rugby-ului, subliniind rolul coordonării și al forței-viteză.

Tabelul 5. Calități motrice specifice pentru îndeplinirea elementelor tehnice în jocul de rugby

Nr. crt.	Denumirea elementului tehnic	Deprinderile motrice de bază și aplicative	Calități motrice dominante
1.	<i>Deplasări</i>	Mers, alergare, sărituri	forța membrelor inferioare, viteză de deplasare, capacități coordinative
2.	<i>Alergare cu balonul</i>	Alergare, manipulare/transportare de obiecte	forța membrelor superioare, viteză de deplasare, rezistență, capacități coordinative.
3.	<i>Transmiterea balonului</i>	Aruncare, lansare, prindere	Forța-viteză membrelor superioare, capacități coordinative
4.	<i>Placajul</i>	Mers, tirări, transportare	Forța globală, forță-viteză membrelor inferioare, capacități coordinative
5.	<i>Lovitura de picior</i>	Transportare de obiecte, aruncare, prindere	Forța-viteză membrelor inferioare, capacități coordinative
6.	<i>Prinderea balonului din zbor</i>	Mers, sărituri, prinderi	Forța-viteză membrelor superioare capacități coordinative
7.	<i>Schimbarea de direcție (fente)</i>	Mers, alergare, sărituri	Forța-viteză membrelor inferioare, viteză de deplasare, capacități coordinative
8.	<i>Culegerea balonului de pe sol</i>	Mers, alergare, transportare de obiecte	Forța-viteză membrelor superioare capacități coordinative
9.	<i>Contactul cu adversarul, grămada ordonată</i>	Mers, tirări, transportare, târâre	Forța globală, forță-viteză membrelor inferioare și superioare, capacități coordinative
10.	<i>Lansarea balonului și jocul din margine</i>	Aruncare, lansare, prindere, escaladare, coborâre, transportare	Forța globală, forță-viteză membrelor inferioare și superioare, capacități coordinative

Analiza datelor din chestionarele adresate cadrelor didactice și specialiștilor în educație fizică, corelată cu rezultatele obținute în experimentul constatativ, conturează o imagine clară asupra eficienței potențiale a mijloacelor din jocul de rugby. Peste 55% dintre respondenți consideră că nivelul pregătirii motrice a elevilor de liceu este mediu, iar 65% subliniază rolul motivant al jocurilor sportive în participarea activă la lecții. În plus, 96% dintre specialiști susțin că mijloacele din rugby contribuie semnificativ la dezvoltarea motricității generale și specifice,

acestea fiind percepute ca eficiente în toate verigile lecției. Cu toate acestea, lipsa resurselor materiale și a materialului metodic rămâne o barieră importantă.

Rezultatele evaluărilor motrice arată diferențe notabile între clase: elevii din clasa a IX-a prezintă nivel mediu la forță-viteză și viteză, cu rezultate bune la alte probe. În clasa a X-a, băieții au dificultăți la forță abdominală, iar fetele la săritura în lungime și viteză. În clasele XI-XII, nivelul este mediu și mediu-înalt, dar persistă deficiențe în viteza de deplasare și navetă. Fetele înregistrează valori sub barem la unele probe.

Aceste rezultate sugerează că, în ciuda aplicării unor mijloace didactice orientate spre dezvoltarea motricității, performanțele nu ating standardele superioare prevăzute de SNE. În acest context, aplicarea mijloacelor din rugby apare ca o soluție viabilă, oferind un cadru complex pentru dezvoltarea fizică, intelectuală și comportamentală a elevilor. Prin diversitatea și dinamismul său, rugby-ul permite integrarea coerentă a componentelor pregătirii fizice, tehnico-tactice și psihologice, contribuind la formarea unui profil motric echilibrat și la atingerea competențelor din curriculumul educațional liceal.

Capitolul 3 „Verificarea și argumentarea experimentală a eficienței aplicării mijloacelor din rugby în cadrul lecției de educație cu elevii din clasa a X-a”.

Experimentul pedagogic a urmărit verificarea ipotezei conform căreia valorificarea mijloacelor specifice jocului de rugby în lecțiile de educație fizică contribuie la optimizarea nivelului motricității generale la elevii de liceu. Pe baza rezultatelor constatative, au fost selectate două clase de a X-a din București cu nivel motric comparabil, structură numerică echilibrată și distribuție de gen similară. Grupa experimentală, de la Liceul Teoretic „Marin Preda”, a beneficiat de lecții proiectate pe baza mijloacelor din rugby, iar grupa martor, de la Colegiul Național „Aurel Vlaicu”, a urmat programa tradițională. Designul experimental a permis compararea efectelor intervenției didactice asupra dezvoltării motricității, în condiții echitabile, pentru validarea ipotezei cercetării.

În continuarea structurării echilibrate a experimentului pedagogic, etapa următoare a constat în proiectarea demersului didactic al lecției de educație fizică cu conținut specific jocului de rugby pentru grupa experimentală. Astfel, în anul școlar 2022–2023, la clasa a X-a a Liceului Teoretic „Marin Preda” din București, au fost implementate mijloacele din rugby într-un program coerent, organizat în cinci module progresive. Acestea au urmărit dezvoltarea calităților motrice

generale prin exerciții aplicative, îmbinând conținuturi din atletism, gimnastică și rugby, în funcție de resursele disponibile și condițiile reale de desfășurare. Proiectarea s-a realizat în conformitate cu curriculumul național, fiind ghidată de principii metodologice precum progresivitatea, accesibilitatea și integrarea curriculară, și a avut ca scop principal formarea competențelor motrice și sociale ale elevilor. Prin această abordare, lecțiile au dobândit un caracter mai dinamic și atractiv, contribuind la diversificarea procesului instructiv-educativ și la creșterea motivației pentru participarea activă la orele de educație fizică.

Proiectul de eșalonare anuală a lecțiilor de educație fizică la clasa a X-a a integrat mijloacele din rugby în structura didactică, prin organizarea conținuturilor în cinci module succesive: dezvoltarea deprinderilor fundamentale (Modulul I), consolidarea forței și coordonării (Modulul II), aplicarea extinsă a mijloacelor din rugby (Modulele III și IV) și fixarea competențelor formate (Modulul V). Fiecare modul a fost adaptat condițiilor reale și corelat cu disciplinele atletism și gimnastică, urmărind dezvoltarea motricității și a competențelor educative. În continuare, vom prezenta unitatea tematică a lecției de educație fizică, elaborată pe baza acestor conținuturi.

Conform Tabelului 5, Modulul I, desfășurat pe parcursul a 7 săptămâni și structurat în 13 lecții, a fost conceput pentru inițierea elevilor în jocul de rugby, urmărind dezvoltarea treptată a deprinderilor motrice specifice acestui sport. Conținuturile au inclus elemente fundamentale precum pozițiile și deplasările în joc, pasele în staționare și în mișcare, acțiuni tactice individuale și în echipă, precum și lovitura de picior din mână. Lecțiile au fost construite progresiv, cu accent pe adaptabilitate, cooperare și formarea reflexelor motrice de bază. De asemenea, a fost prevăzută o evaluare inițială și una finală, pentru a analiza eficiența intervenției didactice. Toate activitățile au fost aliniate obiectivelor curriculare naționale, fiind adaptate nivelului de pregătire al elevilor și resurselor disponibile, în scopul dezvoltării competențelor generale și specifice prevăzute pentru disciplina educație fizică.

Tabelul 5. Unitatea tematică al lecției de educație fizică la elevii din clasa a X-a cu aplicarea elementelor din rugby. Modulul I

Nr. lecției	Săpt./ Lecția	C.S.	Conținuturi supuse instruirii	Activități de învățare	Resurse		Tip de evalu/ instrumente de evaluare
					Timp Alocat	Materiale utilizate	
3-4	S1-2		- poziții și deplasări specifice jocului; - acomodarea cu balonul; - pasare balonului.	- Exerciții pentru poziții fundamentale de atac și apărare; - Exerciții pentru deplasări specifice jocului de rugby; - Exerciții pentru acomodarea balonul de rugby; - Exerciții pentru purtarea balonului de rugby; - Exerciții pentru pasarea balonului de pe loc și în deplasare.	17'-22' pentru o activitate	- fluier - cronometru - baloane rugby - jaloane	Evaluare inițială
5-6	S3	1.2. 3.1.	- poziții de atac și apărare; - schimbare de direcție și deplasări - pasarea balonului în deplasare.	- Exerciții pentru poziții de atac și apărare, deplasării specifice; - Exerciții pentru acomodarea balonul de rugby; - Exerciții pentru culegerea și purtarea balonului de rugby; - Exerciții pentru schimbarea de direcție; - Exerciții pentru pasarea balonului de pe loc și în deplasare în doi jucători; - Exerciții pentru marcajul jucătorului	17'-22' pentru o activitate	- fluier - cronometru - baloane rugby - jaloane	Evaluare continuă
7-8	S4	3.2. 3.3. 4.1.	- poziții și deplasări - pasarea balonului în deplasare a 2-3 jucători; - acțiuni tactice individuale	- Exerciții pentru poziții de atac și apărare, deplasării și acomodare cu balonul; - Exerciții pentru purtarea balonului cu o mână și cu două; - Exerciții pentru pasarea balonului de pe loc și în deplasare în doi - trei jucători; - Exerciții pentru blocarea adversarului; - Exerciții pentru exersarea acțiunii tactice „încrucișarea”; - Exerciții pentru acțiunea de apărare „schimbarea adversarului”.	17'-22' pentru o activitate	- fluier - cronometru - baloane rugby - jaloane	Evaluare continuă
9-10	S5	4.2. 4.3. 5.2.	- deplasări cu pasarea balonului în 2-4 jucători; - acțiuni tactice individuale în atac și apărare.	- Exerciții pentru deplasări cu și fără balon, schimbări de direcție; - Exerciții pentru pasare balonului în deplasare; - Exerciții pentru pasarea balonului în trei - patru jucători; - Exerciții pentru exersarea acțiunii tactice „sărită” și „încrucișarea”; - Exerciții pentru acțiunea în apărare „schimbarea adversarului” și blocarea adv.; - Exerciții pentru acțiunea în apărare „în inferioritate numerică”.	17'-22' pentru o activitate	- fluier - cronometru - baloane rugby - jaloane	Evaluare continuă
11-12	S6		- lovitura de picior din mână - acțiuni tactice individuale în atac și apărare.	- Exerciții pentru pasarea balonului în trei - patru jucători; - Exerciții pentru exersarea acțiunii tactice „sărită” și „încrucișarea”; - Exerciții pentru exersarea loviturii de picior din mână”; - Exerciții pentru acțiunile de atac și apărare însușite anterior; - Trasee aplicative cu aplicarea elementelor însușite anterior.	17'-22' pentru o activitate	- fluier - cronometru - baloane rugby - jaloane	Evaluare continuă
13-14	S7		- evaluarea motricității specifice jocului de rugby	Teste specifice jocului de rugby: - pas lateral și pasă sărită; - pasă de la sol; - schimbare de direcție; - viteză și îndemănare; - schimbare de direcție; - șut razant și culegere și viteză de pasare.	17'-22' pentru o activitate	- fluier - cronometru - inventar sp - jaloane	Testarea inițială

Analiza indicilor pregătirii motrice a elevilor din clasa a X-a cuprinși în experimentul formativ (băieți)

În cadrul experimentului pedagogic desfășurat la clasa a X-a, analiza pregătirii motrice a vizat compararea performanțelor între grupele experimentală și martor, în două etape de testare (inițială și finală). Evaluarea a inclus probe de forță, coordonare, viteză și îndemânare, folosind aceleași instrumente și condiții standardizate (Tabelul 6).

Rezultatele obținute de băieții din grupa experimentală relevă progrese semnificative statistic în toate probele, în special la cele de forță (ridicări ale trunchiului și tracțiuni), unde s-au înregistrat creșteri de 3,18 și 2,92 repetări ($P < 0,001$). Progresele sunt susținute de valori ale testului „t” considerabil mai mari față de grupa martor.

Tabelul 6. Rezultatele pregătirii motrice inițiale și finale elevilor din clasa a X-a, băieți (grupa experimentală: $n=11$; grupa martor: $n=11$).

N. crt.	Norme de control	Gr.	Testarea Inițială	Testarea Finală	t	P
1.	Ridicări ale trunchiului din așezat pe lada de gimnastica (nr. rep.)	E	12,72± 0,67	15,90±0,38	6,10	<0,001
		M	14,27± 0,38	14,87±0,29	3,40	<0,01
			$t_1 = 2,02 \quad P > 0,05$	$t_2 = 2,17 \quad P < 0,05$		
2.	Tracțiuni la bara fixă – băieți (nr. rep.)	E	6,90± 0,48	9,82±0,19	7,56	<0,001
		M	7,45± 0,57	9,09±0,29	4,85	<0,001
			$t_1 = 0,74 \quad P > 0,05$	$t_2 = 2,13 \quad P < 0,05$		
3.	Gimnastica acrobatică: sărituri (nota)	E	8,54± 0,38	9,81±0,10	3,86	<0,01
		M	8,81± 0,29	9,32±0,19	3,60	<0,01
			$t_1 = 0,57 \quad P > 0,05$	$t_2 = 2,12 \quad P < 0,05$		
4.	Gimnastica acrobatică: Exercițiu liber ales la sol (nota)	E	9,18±0,19	9,9±0,10	4,78	<0,001
		M	9,36±0,19	9,45±0,19	0,64	> 0,05
			$t_1 = 0,67 \quad P > 0,05$	$t_2 = 2,12 \quad P < 0,05$		
5.	Alergare de viteză pe 50 m cu start de jos (sec)	E	7,50± 0,10	7,11±0,07	4,77	<0,001
		M	7,42± 0,11	7,36±0,09	1,13	>0,05
			$t_1 = 0,52 \quad P > 0,05$	$t_2 = 2,31 \quad P < 0,05$		
6.	Naveta 5x10 m (sec)	E	14,70±0,17	14,10±0,10	4,47	<0,001
		M	14,52±0,11	14,43±0,10	1,79	>0,05
			$t_1 = 0,88 \quad P > 0,05$	$t_2 = 2,34 \quad P < 0,05$		

Notă: E – grupa experimentală (cl. a X-a LT Marin Preda) $n=11$, $f=10$, $P=0.05; 0.01; 0.001$.
M – grupa martor (cl. a X-a CT Aurel Vlaicu) $n=22$, $f=20$, $P=0.05; 0.01; 0.001$.

$t_1, t_2 = 2,228; 3,169; 4,587$

$t = 2,086; 2,845; 3,850$

În probele din gimnastica acrobatică, precum săritura peste aparat și exercițiul la sol, grupa experimentală a înregistrat îmbunătățiri superioare: 1,27 puncte față de 0,51 la prima probă ($P < 0,01$), respectiv 0,72 puncte față de 0,09 la a doua ($P < 0,001$), indicând o evoluție clară a coordonării și expresivității motrice.

La proba de viteză (50 m), timpul mediu al grupei experimentale a scăzut de la 7,50 s la 7,11 s ($P < 0,001$), în timp ce la grupa martor progresul a fost nesemnificativ. Rezultate similare

s-au înregistrat la proba de navetă 10x5 m, unde îmbunătățirea grupei experimentale a fost semnificativă ($P < 0,001$), spre deosebire de grupa martor ($P > 0,05$). În concluzie, datele confirmă eficiența metodologică a conținuturilor din rugby aplicate în lecțiile de educație fizică, reflectată prin îmbunătățirea generală a motricității băieților, în special în ceea ce privește forța, coordonarea și viteza. Aceste progrese validează ipoteza cercetării privind valoarea formativă a mijloacelor din rugby în context educațional liceal.

Analiza indicilor pregătirii motrice a fetelor din clasa a X-a în cadrul experimentului

Rezultatele finale obținute de fetele din grupele experimentale și martor evidențiază un progres diferit față de cel înregistrat de băieți, cu evoluții semnificativ mai accentuate în cazul grupei experimentale (Tabelul 7). Astfel, la toate cele șase probe motrice aplicate, fetele din grupa experimentală au obținut îmbunătățiri statistic semnificative ($P < 0,001$ în majoritatea cazurilor), spre deosebire de grupa martor, unde progresul a fost mai redus și, în unele cazuri, nesemnificativ statistic ($P > 0,05$).

Tabelul 7. Rezultatele pregătirii motrice inițiale și finale elevilor din clasa a X-a, fete (grupa experimentală: $n=18$; grupa martor: $n=17$).

N. crt.	Norme de control	Gr.	Testarea Inițială	Testarea Finală	T	P
1.	Ridicări ale trunchiului din așezat pe lada de gimnastica (rep.)	E	$10 \pm 0,26$	$11,54 \pm 0,06$	7,15	<0,001
		M	$10,11 \pm 0,39$	$10,94 \pm 0,20$	3,71	<0,01
			$t_1 = 0,27 \quad P > 0,05$	$t_2 = 2,88 \quad P < 0,01$		
2.	Săritura în lungime de pe loc (m)	E	$1,49 \pm 0,03$	$1,64 \pm 0,03$	6,72	<0,001
		M	$1,48 \pm 0,04$	$1,54 \pm 0,04$	2,06	> 0,05
			$t_1 = 0,20 \quad P > 0,05$	$t_2 = 2,05 \quad P < 0,05$		
3.	Gimnastica acrobatică: sărituri (nota)	E	$8,72 \pm 0,19$	$9,98 \pm 0,06$	8,26	<0,001
		M	$8,64 \pm 0,2$	$9,16 \pm 0,20$	3,75	<0,01
			$t_1 = 0,31 \quad P > 0,05$	$t_2 = 3,94 \quad P < 0,01$		
4.	Gimnastica acrobatică: exercițiu liber ales la sol (nota)	E	$9,33 \pm 0,13$	$9,94 \pm 0,06$	6,60	<0,001
		M	$9 \pm 0,27$	$9,48 \pm 0,07$	2,17	<0,05
			$t_1 = 1,14 \quad P > 0,05$	$t_2 = 5,28 \quad P > 0,001$		
5.	Alergare de viteză pe 50 m cu start de jos (sec)	E	$8,88 \pm 0,16$	$8,32 \pm 0,12$	5,15	<0,001
		M	$8,77 \pm 0,11$	$8,62 \pm 0,11$	2,03	>0,05
			$t_1 = 0,63 \quad P > 0,05$	$t_2 = 2,05 \quad P > 0,05$		
6.	Navetă 5x10 m (sec)	E	$17,51 \pm 0,16$	$16,78 \pm 0,13$	6,70	<0,001
		M	$17,72 \pm 0,21$	$17,25 \pm 0,16$	3,38	<0,01
			$t_1 = 0,82 \quad P > 0,05$	$t_2 = 2,41 \quad P < 0,05$		

Notă: E – grupa experimentală (cl. a X-a LT Marin Preda) M – grupa martor (cl. a X-a CT Aurel Vlaicu)
 $n=18$, $f=17$, $P=0.05; 0.01; 0.001$. $n=17$, $f=16$, $P=0.05; 0.01; 0.001$.
 $t_1=2,110; 2,898; 3,965$ $t_2=2,120; 2,921; 4,015$
 $n=35$, $f=33$, $t=2,036; 2,749; 3,617$

La proba de forță abdominală (ridicări ale trunchiului), grupa experimentală a înregistrat o creștere medie de 1,54 repetări ($t = 7,15$), în timp ce grupa martor a progresat cu doar 0,83 repetări

($t = 3,71$). La săritura în lungime de pe loc, proba care reflectă forța explozivă, fetele din grupa experimentală au îmbunătățit rezultatul cu 0,15 m ($P < 0,001$), iar grupa martor doar cu 0,06 m, progres nerelevant statistic ($P > 0,05$).

În ceea ce privește gimnastica acrobatică, atât la sărituri cât și la exercițiul la sol, elevele din grupa experimentală au înregistrat creșteri evidente ale performanței (de peste 1 punct), comparativ cu progresul mai moderat al grupei martor. La exercițiul liber ales, diferența dintre scorurile inițiale și finale a fost de 0,61 puncte (experimentală) vs. 0,48 (martor), cu un indice „t” de 6,60 ($P < 0,001$) față de 2,17 ($P < 0,05$).

La probele de viteză (50 m și naveta 5x10 m), fetele din grupa experimentală au înregistrat scăderi semnificative ale timpilor ($-0,56$ s, respectiv $-0,73$ s), în timp ce grupa martor a progresat cu $-0,15$ s și $-0,47$ s, aceste îmbunătățiri fiind statistic semnificative doar la testul de navetă. În concluzie, datele relevă faptul că integrarea sistematică a conținuturilor din rugby a favorizat dezvoltarea semnificativă a calităților motrice generale și specifice la fetele din grupa experimentală. Evoluția pozitivă, validată statistic, susține ipoteza cercetării privind impactul formativ al jocului de rugby în lecția de educație fizică pentru elevele din ciclul liceal.

Dinamica indicilor pregătirii tehnico-tactice specifice jocului de rugby la elevii din clasa a X-a

Pentru a evalua eficiența mijloacelor specifice jocului de rugby aplicate în lecțiile de educație fizică, au fost analizate șase probe tehnico-tactice, administrate grupei experimentale la începutul și finalul anului școlar. Probele – pas lateral și pasă sărită, pasă de la sol, schimbare de direcție, viteză și îndemânare, șut razant cu culegere, viteză de pasare – au fost alese pentru relevanța lor practică în jocul de rugby (Tabelul 8).

Rezultatele, analizate statistic, au indicat îmbunătățiri semnificative la toți indicatorii, pentru ambele sexe. La proba „pas lateral și pasă sărită”, băieții au progresat de la 5,31s la 4,81s ($t=4,17$; $P<0,01$), iar fetele de la 6,58s la 5,23s ($t=8,92$; $P<0,001$). La „pasă de la sol”, progresul a fost de 1,02s la băieți și 1,36s la fete, ambele cu semnificație ridicată statistic. Proba „schimbare de direcție” a relevat scăderi în timp de execuție cu 0,32s (băieți) și 1,06s (fete), confirmate prin $t>4,00$ ($P<0,001$). Îmbunătățiri notabile s-au înregistrat și la probele de „viteză și îndemânare” și „șut razant și culegere”, unde valorile t au depășit 4,70 pentru ambele sexe.

În ceea ce privește viteza de pasare, s-a observat o creștere a numărului de pase corecte într-un interval fixat, de la 11,61 la 12,72 la băieți și de la 9,58 la 11,05 la fete – progres confirmat statistic.

Toate valorile t au depășit pragurile critice stabilite ($P<0,05$ – $P<0,001$), ceea ce validează ipoteza eficienței mijloacelor aplicate. Progresele confirmă aportul semnificativ al exercițiilor de inspirație rugbystică în dezvoltarea tehnico-tactică și motrică generală a elevilor de liceu.

Tabelul 8. Indicii pregătirii tehnico-tactice inițiali și finali a elevilor din clasa a X-a (băieți n=11)
(fete n=18).

N. crt.	Norme de control	Date stat.	Băieți				Fete			
			Indicii inițiali	Indicii finali	t	P	Indicii inițiali	Indicii finali	t	P
1.	Pas lateral și pasă sărită (sec)	X_{med}	5,31	4,81	4,17	<0,01	6,58	5,23	8,92	<0,001
		m	$\pm 0,16$	$\pm 0,09$			$\pm 0,18$	$\pm 0,11$		
		σ	0,54	0,29			0,75	0,45		
		CV	10,22	6,03			11,36	8,56		
2.	Pasă de la sol (sec)	X_{med}	10,71	9,69	5,89	<0,001	12,14	10,78	6,19	<0,001
		m	$\pm 0,24$	$\pm 0,19$			$\pm 0,25$	$\pm 0,17$		
		σ	0,81	0,62			1,07	0,74		
		CV	10,32	6,35			8,80	5,89		
3.	Schimbare de direcție (sec)	X_{med}	6,3	5,98	4,39	<0,01	7,59	6,53	8,98	<0,001
		m	$\pm 0,21$	$\pm 0,13$			$\pm 0,14$	$\pm 0,09$		
		σ	0,68	0,43			0,58	0,38		
		CV	10,32	7,12			7,60	5,89		
4.	Viteză și îndemânare (sec)	X_{med}	24,16	22,76	4,86	<0,001	25,52	23,95	5,75	<0,001
		m	$\pm 0,39$	$\pm 0,21$			$\pm 0,30$	$\pm 0,24$		
		σ	1,31	0,70			1,29	1,02		
		CV	5,41	3,09			5,06	4,24		
5.	Schimbare de direcție, șut razant șiculegere (sec)	X_{med}	6,07	5,44	4,79	<0,001	7,06	6,12	7,96	<0,001
		m	$\pm 0,13$	$\pm 0,08$			$\pm 0,14$	$\pm 0,08$		
		σ	0,43	0,25			0,58	0,36		
		CV	7,02	4,58			8,25	5,84		
6.	Viteza de pasare (sec)	X_{med}	11,61	12,72	3,94	<0,01	9,58	11,05	5,04	<0,001
		m	$\pm 0,38$	$\pm 0,19$			$\pm 0,32$	$\pm 0,26$		
		σ	1,26	0,63			1,37	1,10		
		CV	10,87	4,96			14,34	9,94		

Notă: (b) n=11, f – 10, P – 0.05; 0,01; 0,001.
t – 2,228; 3,169; 4,587

(f) n=18, f – 17, P – 0.05; 0,01; 0,001.
t – 2,110; 2,898; 3,965

Impactul lecției de educație fizică cu conținut din rugby asupra motivării practicării activităților motrice

Datele obținute în urma cercetării experimentale au confirmat nu doar eficiența mijloacelor din rugby în dezvoltarea motricității generale, ci și impactul lor asupra motivației elevilor pentru participarea activă la activitățile motrice. Lecția de educație fizică are, pe lângă dimensiunea formativă, și un rol orientativ, contribuind la stimularea interesului pentru practicarea mișcării în și în afara școlii, ceea ce susține promovarea unui stil de viață activ. În acest sens, am analizat participarea elevilor la orele de educație fizică pe parcursul unui an școlar, comparând situația din clasa a IX-a (anterior intervenției) cu cea din clasa a X-a (în timpul implementării programului cu conținuturi din rugby). Evidența absențelor, structurată pe cinci module, a reflectat modificări

semnificative: în grupa experimentală, numărul total de absențe a scăzut de la 56 la 37, iar în grupa martor, reducerea a fost minoră, de la 61 la 58 (Figura 1).

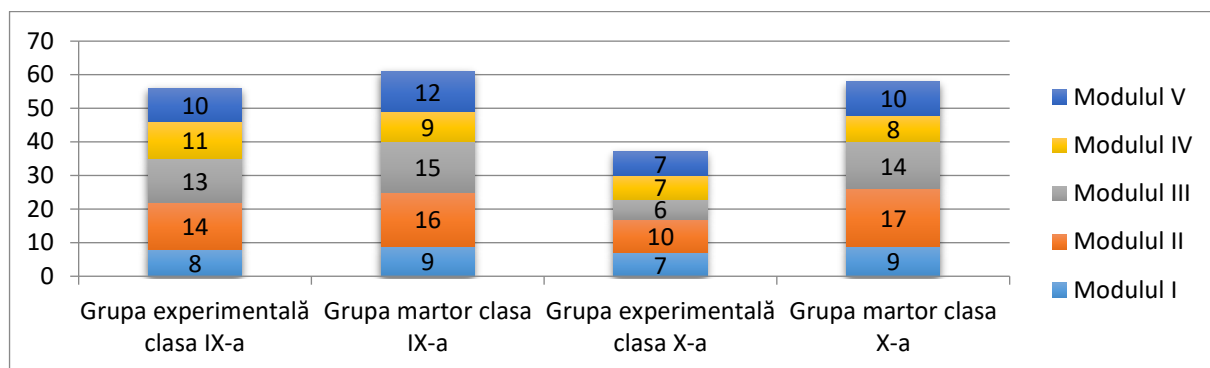


Figura 1. Absențele de la ora de educația fizică a elevilor cuprinși în experimentul pedagogic

Această evoluție pozitivă în rândul grupei experimentale s-a regăsit în toate modulele. Spre exemplu, în modulul II (gimnastică), absențele au scăzut de la 14 la 10, iar în modulul III (baschet), de la 13 la doar 6. Prin contrast, în grupa martor, frecvența a rămas constantă sau s-a înrăutățit, ceea ce indică o influență scăzută a conținuturilor tradiționale asupra motivației elevilor.

În plus, au fost analizate și date privind participarea elevilor la activități sportive extracurriculare. Conform caietului profesorului, în grupa experimentală s-a înregistrat o creștere a numărului de elevi implicați în activități extracurriculare de la 10 (34,5%) la 14 (48,3%). Elevii au optat pentru sporturi noi, inclusiv rugby, indicând o deschidere crescută spre alte forme de mișcare. În grupa martor, creșterea a fost modestă – de la 9 (32,1%) la 10 (35,7%) (Figura 2).

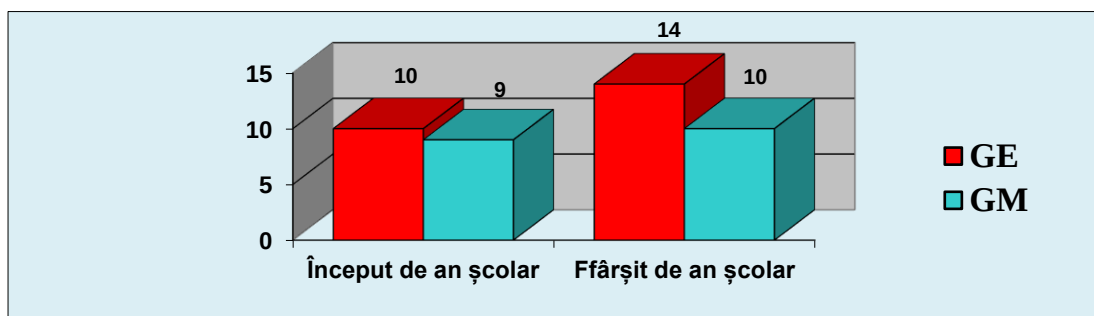


Figura 2. Elevi din clasa a X-a implicați în activități de pregătire sportivă

Aceste date susțin ipoteza că integrarea mijloacelor din rugby în lecțiile de educație fizică sporește atractivitatea orelor și contribuie la creșterea participării active. Diminuarea absențelor și extinderea implicării în activități extracurriculare reflectă un nivel superior de motivație în rândul elevilor din grupa experimentală.

CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI

1. În urma analizei surselor bibliografice de specialitate privind educația fizică la elevii din ciclul liceal, se constată că organizarea și desfășurarea lecțiilor este în continuă transformare, cercetătorii fiind în permanență preocupați de identificarea unor soluții pentru eficientizarea procesului educațional. Multe lucrări de specialitate abordează metode și forme noi de organizare a lecției de educație fizică, precum și conținuturi complementare, cu scopul comun de a motiva elevii pentru practicarea sportului și de a influența pozitiv nivelul dezvoltării motrice.

2. Curriculumul flexibil la disciplina educație fizică în ciclul liceal permite personalizarea demersului didactic și oferă profesorului posibilitatea de a selecta și aplica variate mijloace din probele sportive în vederea formării deprinderilor și priceperilor motrice de bază, precum și a stimulării calităților motrice corespunzător particularităților de vârstă ale elevilor. Adolescența este considerată perioada senzitivă pentru dezvoltarea motricității, marcând etapa optimă pentru manifestarea deprinderilor motrice de bază și dezvoltarea maximă a calităților psihomotrice.

3. Jocul de rugby, prin valențele sale formative și gradul ridicat de complexitate, oferă o bază solidă pentru structurarea procesului educațional prin metode și mijloace variate, adaptate la contexte multiple de învățare. Acestea contribuie la formarea competențelor generale ale disciplinei educație fizică și exercită o influență pozitivă asupra dezvoltării motricității generale la elevii din ciclul liceal.

4. Rezultatele chestionarului de opinii completat de specialiști în educație fizică și rugby indică faptul că nivelul pregătirii motrice a elevilor de liceu este perceput, în peste 55% din cazuri, ca fiind mediu, iar în peste 14% – scăzut. Totodată, 96% dintre respondenți consideră că includerea mijloacelor din rugby în lecțiile de educație fizică contribuie substanțial la dezvoltarea motricității generale și a calităților motrice specifice, precum și la creșterea atractivității lecției.

5. Rezultatele experimentului constatativ relevă că indicii pregătirii motrice ale elevilor din clasele a IX-a – a XII-a sunt, în general, superiori baremului minim al Sistemului Național de Evaluare, dar inferiori baremului maxim. Se observă variații de la o clasă la alta, cu tendințe de scădere, în special la fete, în clasele superioare și în probele de viteză. Aceste constatări confirmă necesitatea implementării unor programe care să susțină dezvoltarea motrică adaptată nivelului de vârstă și particularităților elevilor.

6. Studiul aprofundat privind structura și aplicabilitatea mijloacelor specifice jocului de rugby în lecțiile de educație fizică (subcapitolul 2.4), coroborat cu proiectarea didactică realizată în cadrul experimentului pedagogic (subcapitolul 3.1), confirmă faptul că includerea sistematică a conținuturilor din rugby în demersul educațional contribuie nu doar la diversificarea procesului instructiv-formativ, ci și la îmbunătățirea acestuia. Proiectarea riguroasă a conținuturilor și a

activităților de învățare a asigurat continuitatea, progresivitatea și coerența metodologică, iar aplicarea acestor mijloace în lecțiile curente de educație fizică a creat condiții favorabile pentru dezvoltarea integrată a competențelor și motricității elevilor.

7. Aplicarea mijloacelor din rugby în lecția de educație fizică la elevii din clasa a X-a, în baza unei proiectări didactice fundamentate științific și adaptate cerințelor curriculare, a condus la rezultate remarcabile în ceea ce privește îmbunătățirea nivelului pregătirii motrice. Elevii din grupa experimentală au beneficiat de un program coerent și specific, care a stimulat dezvoltarea motrică prin mijloace variate, progresive și adaptate particularităților de vârstă și nivelului inițial de pregătire. În urma testărilor, aceștia au înregistrat creșteri semnificative statistic ($P < 0,01$ și $P < 0,001$), comparativ cu grupa martor, unde progresul a fost moderat sau nesemnificativ ($P < 0,05$ și $P > 0,05$). Aceste constatări confirmă eficiența mijloacelor din rugby atunci când sunt implementate metodic în cadrul lecțiilor de educație fizică, în vederea dezvoltării motricității generale.

8. Dinamica indicilor de pregătire tehnico-tactică specifică jocului de rugby, obținută în cadrul probei aplicate doar grupei experimentale, indică progrese semnificative la toți parametrii analizați. Evoluția pozitivă a rezultatelor elevilor – atât băieți cât și fete – în cele șase probe tehnico-tactice, susținută prin valori semnificative statistic ($P < 0,01$ și $P < 0,001$), confirmă faptul că aplicarea metodică a acestor mijloace a contribuit la dezvoltarea competențelor specifice rugby-ului, dar și la consolidarea motricității generale și specifice.

9. Analiza nivelului de motivație a elevilor pentru practicarea activităților motrice a evidențiat un progres clar în cazul grupei experimentale, în urma aplicării programului cu mijloace din rugby. Acești elevi au înregistrat o scădere semnificativă a numărului de absențe de la lecțiile de educație fizică și o creștere a participării în activitățile extracurriculare sportive, comparativ atât cu anul anterior, cât și cu grupa martor. Acest fapt confirmă influența pozitivă a mijloacelor din rugby asupra implicării active și motivației elevilor pentru activitate motrică, atât în cadrul curricular, cât și extracurricular.

În urma analizei rezultatelor obținute după desfășurarea experimentului de bază, s-a constatat că **problema științifică importantă soluționată în domeniu** constă în eficientizarea procesului de predare-învățare-evaluare a disciplinei educație fizică la nivel liceal, prin realizarea unei proiectări didactice coerente, fundamentate pe aplicarea mijloacelor specifice jocului de rugby. Implementarea acestora a condus la creșterea eficienței lecțiilor și, în mod direct, la dezvoltarea motricității generale a elevilor.

Ca rezultat al organizării și desfășurării cercetării privind aplicarea mijloacelor din rugby în lecția de educație fizică la elevii din ciclul liceal, în scopul optimizării nivelului de dezvoltare a motricității generale, precum și în urma analizei, sintezei și prelucrării datelor obținute, se formulează următoarele recomandări practico-metodice de ordin general:

- **Proiectarea didactică a lecției de educație fizică** la clasele de liceu trebuie să integreze în mod eficient și complex mijloacele din jocul de rugby, alese în funcție de obiectivele tematiche, particularitățile de vârstă și nivelul de pregătire al elevilor. Aceasta presupune o structurare atentă a metodelor și mijloacelor didactice, adaptate contextului real și orientate spre formarea competențelor specifice.

- **Îndemânarea (capacitatea coordinativă)** reprezintă una dintre cele mai solicitate calități motrice în jocul de rugby. Se recomandă ca în procesul de instruire accentul inițial să fie pus pe dezvoltarea acestei capacități, ca fundament pentru învățarea și consolidarea deprinderilor tehnico-tactice.

- **Selecția mijloacelor din rugby** trebuie să fie realizată în concordanță cu tematica lecției, obiectivele propuse, condițiile materiale, particularitățile individuale ale elevilor (vârstă, nivel de motricitate, experiență anterioară), precum și în funcție de sezon (lecții desfășurate pe teren sau în sală).

- **Dezvoltarea motricității elevului** prin mijloacele din rugby poate fi inițiată încă din etapa de descoperire a jocului, odată cu începutul anului școlar. Volumul și intensitatea activităților vor fi adaptate în funcție de nivelul inițial al elevilor și de finalitățile educaționale ale fiecărei lecții.

- Se recomandă ca, în **prima etapă a aplicării mijloacelor din rugby**, să se insiste asupra dezvoltării capacităților coordinative, urmând, în mod progresiv, dezvoltarea celorlalte calități motrice: mobilitate, viteză, rezistență, iar în etapa avansată – forța.

- **Exercițiile specifice jocului de rugby** vor fi introduse gradual, de la forme simple spre forme complexe, respectând principiile progresivității, accesibilității și individualizării efortului.

- Este indicată **combinarea mijloacelor din rugby cu cele din alte discipline sportive**, precum atletismul, gimnastica, aerobicul etc., pentru a spori eficiența lecțiilor și a diversifica experiențele motrice ale elevilor.

- Se recomandă utilizarea **materialelor nestandardizate** (mingi medicinale, mingi din alte jocuri: volei, baschet, tenis etc.), în special în fazele inițiale ale instruirii, pentru a adapta dificultatea efortului și pentru a facilita însușirea deprinderilor specifice în condiții variate.

BIBLIOGRAFIE

1. ALBU, C. și colab. Educația fizică în liceu. București: Sport Turism, 1981, p.288-340.
2. ATANASIU, A-M. Dezvoltarea vitezei în regim de rezistență la elevii din gimnaziu prin aplicarea mijloacelor din baschet. Teza de doctor. Chișinău, USEFS, 2024, 234 p.
3. BADEA, D. Rugby. Strategia formativă a jucătorului. București, Editura Universitară, 2012.
4. BRAGARENCO, N. Dezvoltarea capacităților coordinate în cadrul pregătirii sportive a rugbiștilor junior. Teza de doctor în științe pedagogice. Chișinău, USEFS, 2016, 176 p.
5. BRAGARENCO, N. Aspecte metodologice ale dezvoltării capacităților coordinate în jocul de rugbi. În: Știința culturii fizice, nr. 22/2, Chișinău: USEFS, 2015, p. 14 – 21, ISSN 1857-4114.
6. CARP, I. Teoria și metodică culturii fizice - note de curs. Chișinău: UFEFS, 2019, p.14
7. CARP, I. Aspecte teoretico metodice cu privire la dozarea efortului în lecția de educație fizică în școală. În: Teoria și arta educației fizice în școală, Chișinău, 2006, nr. 1, p. 5-7. ISSN 1857-0615
8. CÂRSTEA Ghe. Teoria și metodică educației fizice și sportului-pentru exemenle de definitivat și gradul II. București: Ed. AN-DA, 2000, p. 5, 10, 95.
9. CIORBĂ, C. Baschet. Pregătire fizică. Chișinău. Garomont Studio.- 2016. -230 p. ISBN 978-9975-136-04-4
10. CIORBĂ, C. Teoria și metodică educației fizice. Chișinău: Valinex, 2016. 146 p. ISBN: 978-9975-68-297-8;
11. CIUBOTARU, M. Eficiența mijloacelor din handbal în cadrul lecțiilor de educație fizică și sport. In: *Sport. Olimpism. Sănătate*, Ed. Ediția a VII-a, 15-17 septembrie 2022, Chișinău. Chișinău, Republica Moldova: Editura USEFS, 2022, Ediția 7, pp. 61-71. ISBN 978-9975-68-460-6. DOI: <https://doi.org/10.52449/soh22.09>
12. CIUBOTARU M. Eficiența lecției de educație fizică în aer liber în ciclul gimnazial prin aplicarea mijloacelor din handbal. Teza de doctor. Chișinău, USEFS, 2022, 194 p.
13. COLIBABA-EVULEȚ, D. Praxiologie și proiectare curriculară în Educație Fizică și Sport. Craiova: Universitaria, 2007, p. p. 46-68, 147-154, 196-218.
14. CONSTANTIN, V. Rugby, tehnica și tactica. București: FEST, 2004. 351 p.
15. COZMEI, G. Metodologia binară a educației fizice a studenților facultăților cu profil medical. Teză de doctor în științe ale educației, CHIȘINĂU, 2020, 180 p.
16. CRISTEA, D. Didactica educației fizice. Curs. Universitatea din Oradea. p. 114. http://feefs.s1t.eu/fisiere/cadre/3_curs_didactica.pdf
17. CRISTEA, S. Sistemul de educație/învățământ. București: Didactica Publishing House, 2017. 138 p. ISBN: 978-606-683-456-8;
18. DEMETER, A. Bazele fiziologice și biochimice ale formării deprinderilor motrice. București: Sport Turism, 1982, 136 p.
19. DRĂGAN, I. Pregătirea biologică de concurs și refacerea în sport. Medicina sportivă aplicată. București: Editis, 1994, p. 279-289.
20. DRĂGAN, I. și alții. Medicina sportivă. București: Sport-Turism, 1989, p. 110-120.
21. DRAGNEA, A., BOTA, A., STĂNESCU, M., TEODORESCU, S., ȘERBĂNOIU, S., TUDOR, V. Educație fizică și sport – teorie și didactică. București: Editura FEST, 2006. p. 49, p. 121-130. 3-218. ISBN (10) 973-87886-0-9 ISBN (13) 978-973-87886-0-2.
22. DRAGNEA, A., BOTA, A. Teoria activităților motrice. București: Didactică și Pedagogică, 1999. 282 p. ISBN 973-30-9721-7
23. EPURAN, M., STĂNESCU, M. Învățarea motrică – aplicații în activități corporale. București: Discobolul, 2010. 463 p. ISBN 978-606-8294-01-8.
24. GHERVAN, P. Teoria educației fizice și sportului. Suceava: Univesității "Ștefan cel Mare", 2014. p. 30-36. ISBN 987-973-666-429-8.

25. 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.
26. IVAȘCU, D. Efectele aplicării mijloacelor din volei în cadrul lecțiilor de educație fizică cu elevii din clasele liceale. Teză de doctor în științe ale educației, CHIȘINĂU, 2016, 184 p.
27. KRESTOVNIKOV, A. N. Studii de fiziologie a exercițiilor fizice. București: Cultură fizică și sport, 1953, p. 65-70.
28. LAURENȚIU, I.-L- I. Strategii de îmbunătățire a potențialului psihomotric al elevilor și studenților. Rezumatul tezei de doctorat. Cluj-Napoca, 2010, 55 p.
29. LEPCIUC, G., DORGAN, V., POPESCU, V., Analiza privind adaptarea morfologică specifică în jocul de rugby în 7 - feminin, nivel seniori. In: Știința Culturii Fizice, 2021, nr. 37(1), pp. 69-78. ISSN 1857-4114. DOI: 10.52449/1857-4114.2021.37-1.06
30. LEPCIUC, G. Studiu privind dezvoltarea capacității aerobe prin mijloace specifice la jucătoarele de rugby în 7. In: *Sport. Olimpism. Sănătate*, Ed. Ediția a VII-a, 15-17 septembrie 2022, Chișinău. Chișinău, Republica Moldova: Editura USEFS, 2022, Ediția 7, pp. 167-176. ISBN 978-9975-68-460-6. DOI: <https://doi.org/10.52449/soh22.26>
31. MATVEEV L.P. NIVIKOV A. Teoria și metodică educației fizice. București: Ed. Sport Turism, 1980. p. 600.
32. M.E.C. Programa școlară pentru Educație fizică clasele V-XIII, București, 2009.
33. MITRA Gh., MOGOȘ A. Metodică educației fizice școlare, București: Ed. Sport Turism. 1980. p.473.
34. OPRESCU, D. Particularitățile motivației pentru practicarea exercițiului fizic la elevii din liceu. Teză de doctor în științe ale educației, CHIȘINĂU, 2024, 205 p.
35. OPRESCU, D. Rolul motivației în atingerea educației fizice școlare. În: Conferința științifică internațională „Probleme ale științelor socioumanistice și modernizării învățământului” , Chișinău 8-9 Octombrie, 2020. ISBN: 978-9975-46-449-9
36. PĂUNESCU A., ANISIE , M., Educație fizică, sport și sănătate. Scrisoare metodică, MEN, 2019, p. 3-4.
37. POP, S. Implementarea și evaluarea modelelor operaționale de pregătire în jocul de rugby în 7 feminin. Rezumatul tezei de doctorat. CLUJ-NAPOCA, 2016, 61 p.
38. POPOVICI, I-M. Elemente de psihopedagogie cu aplicații în educație fizică și sport. Iași: Ed. Universității "Alexandru Ioan Cuza", 2015. p. 62 ISBN 978-606-714-130-6.
39. POTOP, V., MARINESCU, S. Gimnastica în școală: Metodică disciplinelor gimnice. Ediția a II-a, revizuită și adăugită. București: Discobolul, 2014, p. 11-131 ISBN 978-606-8294-95-7.
40. RAȚĂ, G. Principii și metode didactice specifice educației fizice și sportului. Bacău: Alma Mater, 2013. 176 p. ISBN: 978-606-527-297-2;
41. RĂU, S-V., MOISESCU, P-C. Rolul educației fizice în socializarea elevilor de liceu. In: *Probleme actuale ale teoriei și practicii culturii fizice*, Ed. 25, 14 aprilie 2022, Chisinau. Chișinău: USEFS, 2022, Ediția 25, pp. 103-110.
42. TRIBOI, V. Teoria educației fizice și sportului, (curs universitar). Chișinău: USEFS, 2014, p. 65 ISBN 978-9975-131-03-2.
43. UDROIU, M., BRAGARENCO, N. Abordarea teoretică privind eficiența aplicării mijloacelor din rugby în lecția de educație fizică la elevii ciclului liceal. In: *Studia Universitatis Moldaviae (Seria Științe ale Educației)*, 2023, nr. 5(165), pp. 180-184. ISSN 1857-2103. DOI: [https://doi.org/10.59295/sum5\(165\)2023_29](https://doi.org/10.59295/sum5(165)2023_29)
44. UDROIU, Marian, BRAGARENCO, Nicolae. Knowledge in the structure of curricular modules in the discipline university physical education: formative functions. In: *Studia Universitatis Moldaviae (Seria Științe ale Educației)*, 2024, nr. 5(175), pp. 142-147. ISSN 1857-2103. DOI: [https://doi.org/10.59295/sum5\(175\)2024_19](https://doi.org/10.59295/sum5(175)2024_19)

LISTA PUBLICAȚIILOR AUTORULUI LA TEMA TEZEI

- *articole în reviste științifice internaționale, alte baze de date acceptate de către ANACEC (BDI):*

1. **UDROIU, M.** Expert opinion study regarding the efficiency of the rugby methods implementation during the physical education classes for the high school students. *Annals of "Dunarea de Jos" University of Galati. Fascicle XV, Physical Education and Sport Management*, 2, 2023 pp. 175-183. doi: <https://doi.org/10.35219/efms.2023.2.18>
<https://www.gup.ugal.ro/ugaljournals/index.php/efms/article/view/6282>

- *articole în reviste științifice din Registrul Național al revistelor de profil (cu indicarea categoriei):*

1. **UDROIU, M.** (2025). Integrarea conținuturilor jocului de rugby în lecțiile de educație fizică la nivel liceal: premise metodologice și valențe formative. In: *Revista Studia Universitatis Moldaviae, Seria Științe ale Educației*, categoria B, nr. 5(185), pp. 224-228. ISSN 1857-2103. [https://doi.org/10.59295/sum5\(185\)2025_27](https://doi.org/10.59295/sum5(185)2025_27)
<https://educational.studiamsu.md/>
2. **UDROIU, M., BRAGARENCO, N.** (2024). Knowledge in the structure of curricular modules in the discipline university physical education: formative functions. In: *Revista Studia Universitatis Moldaviae, Seria Științe ale Educației*, categoria B, nr. 5(175), pp. 142-147. ISSN 1857-2103. DOI: [https://doi.org/10.59295/sum5\(175\)2024_19](https://doi.org/10.59295/sum5(175)2024_19)
https://ibn.idsi.md/ro/vizualizare_articol/216696
3. **UDROIU, M.** (2024) The influence of the physical education lesson with rugby content on the motivation of high school students to practice motor activities. In: *Revista Studia Universitatis Moldaviae, Seria Științe ale Educației*, categoria B, nr. 9(179), pp. 224-229. ISSN 1857-2103. DOI: [https://doi.org/10.59295/sum9\(176\)2024_32](https://doi.org/10.59295/sum9(176)2024_32)
https://ibn.idsi.md/ro/vizualizare_articol/222144
4. **BRAGARENCO, N., UDROIU, M.** (2023). Abordarea teoretică privind eficiența aplicării mijloacelor din rugby în lecția de educație fizică la elevii ciclului liceal. In: *Revista Studia Universitatis Moldaviae, Seria Științe ale Educației*, categoria B, nr. 5(165), pp. 180-184. ISSN 1857-2103. DOI: [https://doi.org/10.59295/sum5\(165\)2023_29](https://doi.org/10.59295/sum5(165)2023_29)
https://ibn.idsi.md/ro/vizualizare_articol/185106

- *în lucrările conferințelor științifice naționale cu participare internațională (Republica Moldova)*

1. **UDROIU, M., BRAGARENCO, N.** (2024) Însușirea acțiunilor tehnico-tactice ale jocului de rugby în cadrul lecțiilor de educație fizică de elevii din liceu. In: *Integrare prin cercetare și inovare.: Științe sociale*, 7-8 noiembrie 2024, Chișinău. Chisinau, Republica Moldova: Centrul Editorial-Poligrafic al Universității de Stat din Moldova, 2024, SS, pp. 752-758. ISBN 978-9975-62-687-3. ISBN (pdf) 978-9975-62-799-3.
https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag_file/752-758.pdf

ADNOTARE

Udroiu Marian, „*Creșterea motricității generale a elevilor din ciclul liceal prin aplicarea mijloacelor din rugby*”

Teză de doctor în științe ale educației. Chișinău, 2025.

Structura tezei: introducere, 3 capitole, concluzii și recomandări, bibliografie 184 surse, 172 pagini, text de bază 136 pagini, 17 tabele, 41 figuri, 6 anexe. Rezultatele experimentale obținute sunt publicate în 6 lucrări științifice.

Cuvinte-cheie: elevi, liceu, lecție de educație fizică, motricitate generală, mijloace din rugby.

Scopul cercetării constă în dezvoltarea motricității generale a elevilor de liceu prin aplicarea mijloacelor din jocul de rugby în lecțiile de educație fizică, în vederea eficientizării procesului educațional și realizării finalităților educaționale ale disciplinei.

Obiectivele cercetării: 1. Analiza literaturii de specialitate privind organizarea procesului educațional la disciplina educație fizică a elevilor din liceu. 2. Determinarea nivelului pregătirii motrice a elevilor din liceu din România. 3. Proiectarea și implementarea mijloacelor din jocul de rugby în cadrul lecțiilor de educație fizică cu elevii din clasa a X-a. 4. Argumentarea experimentală a eficienței lecției de educație fizică prin aplicarea mijloacelor din rugby cu elevii din liceu.

Noutatea și originalitatea științifică: constă în proiectarea didactică inovatoare a lecției de educație fizică, prin integrarea mijloacelor specifice jocului de rugby ca instrumente metodice orientate spre dezvoltarea motricității generale a elevilor de liceu. Aplicarea corectă și contextualizată a acestor mijloace contribuie la eficientizarea procesului instructiv-educativ, facilitând realizarea finalităților curriculare ale disciplinei și adaptarea acestora la particularitățile motivaționale și funcționale ale adolescenților.

Problema științifică actuală soluționată constă în eficientizarea procesului de predare-învățare-evaluare a disciplinei educație fizică din clasele liceale prin realizarea corespunzătoare a proiectării didactice prin prisma aplicării mijloacelor din jocul de rugby, în scopul creșterii eficienței lecției dar și a dezvoltării motricității generale a elevilor.

Semnificația teoretică a lucrării constă în fundamentarea științifică a unui demers didactic inovator, prin care lecția de educație fizică este eficientizată și diversificată prin aplicarea mijloacelor specifice jocului de rugby, adaptate particularităților elevilor de liceu. Studiul contribuie la extinderea cadrului teoretic privind formarea motricității generale, oferind noi perspective asupra utilizării sporturilor colective ca resurse educaționale în procesul formare a competențelor specifice disciplinei

Valoarea aplicativă a lucrării. The results obtained in the course of this research can serve as a methodological and practical benchmark for physical education teachers, providing scientific support in: the didactic design of lessons adapted to curricular requirements and the specific characteristics of high school students; the efficient organization of the educational process through the conscious and functional integration of rugby-specific means; and the valorization of rugby's formative potential for the development of general motor skills through specific, coherent, and applicable activities in diverse educational contexts.

Implementarea rezultatelor științifice. Rezultatele obținute din cadrul cercetărilor efectuate au fost implementate în licee din România și publicate în reviste de specialitate, conferințe și simpozioane științifice naționale și internaționale.

ANNOTATION

Udroiu Marian, „*Increasing the general motor skills of high school students through the application of rugby means*”,

PhD thesis in educational sciences. Chisinau, 2025.

Structure of the thesis: introduction, 3 chapters, conclusions and recommendations, bibliography 184 sources, 172 pages, basic text 136 pages, 17 tables, 41 figures, 6 annexes. The obtained experimental results are published in 6 scientific papers.

Keywords: students, high school, physical education lesson, general motor skills, rugby equipment.

Purpose of the research is to develop the general motor skills of high school students by applying the means of the rugby game in physical education lessons, in order to streamline the educational process and achieve the educational objectives of the discipline.

Objectives of the research: 1. Analysis of specialized literature regarding the organization of the educational process in the physical education discipline of high school students. 2. Determining the motor training level of high school students in Romania. 3. The design and implementation of the means of the game of rugby in the physical education lessons with the 10th grade students. 4. Experimental argumentation of the effectiveness of the physical education lesson by applying the means of rugby to high school students.

Scientific novelty and originality: consist in the innovative didactic design of the physical education lesson by integrating the specific means of the rugby game as methodological tools aimed at developing the general motor skills of high school students. The correct and contextualized application of these means contributes to streamlining the instructional-educational process, facilitating the achievement of the curricular objectives of the discipline and their adaptation to the motivational and functional particularities of adolescents.

Current scientific problem solved consists in increasing the efficiency of the teaching-learning-evaluation process in physical education for high school classes through the appropriate design of the didactic approach, by applying the means specific to the game of rugby. This aims both at improving the effectiveness of the lesson and at developing the general motor skills of students.

Theoretical importance: in the scientific foundation of an innovative didactic approach, through which the physical education lesson is optimized and diversified by applying rugby-specific means, adapted to the particularities of high school students. The study contributes to the expansion of the theoretical framework regarding the development of general motor skills, offering new perspectives on the use of team sports as educational resources in the process of forming discipline-specific competencies.

Applicative value of the paper. The obtained results can be a benchmark for physical education teachers for: didactic design and efficient organization of the educational process in the discipline; the effective use of rugby equipment in physical education lessons; the development of general motor skills through the prism of specific rugby equipment.

Implementation of scientific results. The results obtained from the conducted research were implemented in high schools in Romania and published in specialized journals, conferences and national and international scientific symposia.

АННОТАЦИЯ

Удрою Мариан, «Развитие общей моторики учащихся старших классов через применение средств регби», диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук. Кишинёв, 2025.

Объем и структура работы: Работа включает, введение, 3 главы, выводы и рекомендации, библиография из 184 источников, 172 страницы, основной текст — 136 страниц, 17 таблиц, 41 рисунок, 6 приложений. Экспериментальные результаты опубликованы в 6 научных статьях.

Ключевые слова: учащиеся старших класс, урок физического воспитания, общая моторика, средства регби.

Цель исследования заключается в развитии общей моторики учащихся старших классов через применение средств игры в регби на уроках физического воспитания с целью повышения эффективности учебного процесса и достижения образовательных целей дисциплины.

Задачи исследования: 1. Анализ научной литературы по организации учебного процесса на уроках физического воспитания в старших классах. 2. Определение уровня моторной подготовки учащихся старших классов в Румынии. 3. Проектирование и внедрение средств игры в регби в уроки физического воспитания с учащимися 10-х классов. 4. Экспериментальное обоснование эффективности уроков физического воспитания с применением средств регби у старшеклассников.

Научная новизна и оригинальность заключаются в инновационном дидактическом проектировании урока физического воспитания путём интеграции специфических средств игры в регби как методических инструментов, направленных на развитие общей моторики учащихся старших классов. Корректное и контекстуальное применение этих средств способствует повышению эффективности учебно-воспитательного процесса, достижению целей учебной программы и их адаптации к мотивационным и функциональным особенностям подростков.

Актуальная научная проблема, решённая в исследовании, заключается в повышении эффективности процесса обучения, преподавания и оценки на уроках физического воспитания в старших классах путём целенаправленного дидактического проектирования и применения средств игры в регби с целью повышения эффективности уроков и развития общей моторики учащихся.

Теоретическая значимость работы состоит в научном обосновании инновационного дидактического подхода, благодаря которому уроки физического воспитания становятся более эффективными и разнообразными за счёт использования средств регби, адаптированных к особенностям учащихся старших классов. Исследование расширяет теоретические рамки формирования общей моторики, предлагая новые подходы к использованию командных видов спорта как образовательного ресурса в процессе формирования предметных компетенций.

Прикладная ценность исследования. Полученные результаты могут служить методологическим ориентиром для преподавателей физического воспитания, обеспечивая научную основу для дидактического проектирования уроков, адаптированных к учебной программе и особенностям старшеклассников; эффективной организации учебного процесса путём осознанного и функционального включения средств регби; и использования их формирующего потенциала для развития общей моторики в различных образовательных контекстах.

Внедрение научных результатов. Результаты, полученные в ходе исследования, были внедрены в лицеи Румынии и опубликованы в специализированных журналах, на конференциях и научных симпозиумах национального и международного уровня.

UDROIU MARIAN

**CREȘTEREA MOTRICITĂȚII GENERALE A ELEVILOR DIN
CICLUL LICEAL PRIN APLICAREA MIJLOACELOR DIN
RUGBY**

**SPECIALITATEA: 553.04. EDUCAȚIE FIZICĂ, SPORT,
KINETOTERAPIE ȘI RECREAȚIE**

Rezumatul tezei de doctor în științele educației

Aprobat spre tipar: 29.05.2025

Formatul hârtiei 60×84 1/16

Hârtie offset. Tipar offset.

Tiraj 50 exemplare

Coli de tipar: 2,25

Comanda nr.96/2025

Centrul Editorial-Poligrafic al Universității de Stat din Moldova

Str.A.Mateevici, 60, Chișinău, MD-2009