CZU: 373.5.091.32:796.333 **https://doi.org/10.59295/sum5(185)2025_27**

INTEGRAREA CONȚINUTURILOR JOCULUI DE RUGBY ÎN LECȚIILE DE EDUCAȚIE FIZICĂ LA NIVEL LICEAL: PREMISE METODOLOGICE ȘI VALENȚE FORMATIVE

Marian UDROIU,
Liceul Teoretic „Marin Preda”, București, România

Studiul analizează impactul integrării conținuturilor jocului de rugby în lecțiile de educație fizică la nivel liceal, având ca scop optimizarea procesului instructiv-formativ prin valorificarea valențelor formative ale acestui sport. Obiectivele cercetării au vizat selectarea și structurarea conținuturilor specifice rugbyului, fundamentarea metodologică a aplicării acestora în demersul didactic și evaluarea influenței asupra dezvoltării motricității elevilor. Plecând de la ipoteza că aplicarea mijloacelor din rugby contribuie semnificativ la dezvoltarea capacităților motrice generale și specifice, cercetarea a evidențiat corelații funcționale între elementele tehnico-tactice ale jocului și calitățile motrice dominante. Metodologia elaborată asigură un cadru didactic coerent și progresiv pentru dezvoltarea competențelor motrice generale și specifice disciplinei, contribuind concomitent la formarea trăsăturilor de personalitate ale elevilor, prin cultivarea spiritului de echipă, a responsabilității, a perseverenței și a capacității de adaptare în contexte variate de învățare motrică, aspecte esențiale în dezvoltarea armonioasă și integrată a acestora.

Cuvinte-cheie: *educație fizică, rugby, motricitate, metodologie, conținuturi curriculare, elevi de liceu.*

INTEGRATING RUGBY CONTENT INTO PHYSICAL EDUCATION CLASSES AT HIGH SCHOOL LEVEL: METHODOLOGICAL PREMISES AND FORMATIVE VALUES

The study analyzes the impact of integrating rugby content into physical education classes at the high school level, aiming to optimize the instructive-formative process by capitalizing on the formative values of this sport. The research objectives focused on selecting and structuring specific rugby content, methodologically grounding their implementation in the didactic process, and evaluating the influence on students' motor development. Based on the hypothesis that the application of rugby methods significantly contributes to the development of general and specific motor skills, the research highlighted functional correlations between the game's technical-tactical elements and dominant motor qualities. The developed methodology provides a coherent and progressive instructional framework for developing general and discipline-specific motor skills, simultaneously contributing to the development of students' personality traits by fostering teamwork, responsibility, perseverance, and adaptability in diverse motor learning contexts essential aspects for their harmonious and integrated development.

Keywords: *physical education, rugby, motor skills, methodology, curricular content, high school students.*

Introducere

Importanța educației fizice pentru sănătatea și dezvoltarea armonioasă a adolescenților este incontestabilă într-o societate afectată tot mai mult de sedentarism și dezinteres față de mișcare. Cu toate acestea, în învățământul liceal, numărul de ore de activitate motrică este adesea insuficient, ceea ce obligă profesorii la un demers creativ permanent în căutarea și utilizarea unor metode și mijloace noi de lucru [1, p. 64]. Curriculumul școlar actual oferă cadrul flexibilizării și personalizării procesului didactic în acord cu nevoile și interesele elevilor, conferind cadrelor didactice autonomie în selectarea conținuturilor. Astfel, programa de Educație Fizică pentru liceu permite adaptarea și diversificarea parcursului educațional, respectând particularitățile de vârstă și nivel de pregătire ale elevilor [2, p. 4]. Elevii de liceu prezintă o maturizare a intereselor și o curiozitate sporită, procesul de intelectualizare accentuându-se, iar din perspectivă motrică acțiunile lor devin mai complexe și mai nuanțate pe fondul dezvoltării capacității de a sesiza elementele semnificative pentru o conduită motrică eficientă [3, p. 114]. În acest context, se impune adoptarea unor

abordări metodologice deosebite, care să integreze conceptele moderne și mijloacele adecvate în predare-învățare, pentru a motiva elevii și a eficientiza ora de educație fizică.

Unul dintre mijloacele didactice alternative ce pot fi valorificate la nivel liceal este jocul de rugby. Conform programei școlare în vigoare, rugby-ul este inclus printre disciplinele sportive alternative ce pot fi predate în cadrul orelor de educație fizică, în funcție de condițiile materiale (teren, echipament specific) și de formarea profesională a profesorului [4, p. 3]. Această prevedere curriculară oferă profesorului libertatea de a utiliza conținuturile specifice rugby-ului pentru atingerea competențelor prevăzute, diversificând astfel oferta motrică a lecțiilor. Integrarea rugby-ului în orele de educație fizică se aliniază și obiectivului de a adapta activitatea la particularitățile clasei și la contextul concret, asigurând eficiența demersului didactic prin folosirea unor jocuri sportive inedite, atractive și formative. Numeroși specialiști subliniază necesitatea diversificării conținuturilor educației fizice și introducerea unor noi jocuri sportive, pentru a crește motivația elevilor și a le oferi experiențe de învățare variate [5, 6, 7, 8, 9].

Din perspectivă pedagogică, jocul sportiv reprezintă un instrument valoros în procesul instructiv-educativ. Ileana Monica Popovici (2015) afirmă că jocul este „un fenomen de cultură, o formă de activitate umană”, iar utilizarea lui ca mijloc în activitatea de educație fizică „pregătește elevul pentru etapele ulterioare ale vieții cotidiene” [5, p. 62]. De asemenea, aceeași autoare menționează că jocul dobândește în viața elevilor o dublă semnificație: le exteriorizează emoțiile și satisfacțiile prin descărcare tensională liberă și, totodată, le exersează capacitățile de acțiune [5, p. 62]. Alți autori au evidențiat că participarea la jocuri îmbunătățește sfera cognitivă, afectivă și psihomotrică a elevilor, dezvoltându-le curiozitatea și conturându-le interesele pentru activitatea fizică [6, p. 8]. Prin urmare, introducerea unor jocuri sportive noi în curriculum, precum rugby-ul, poate stimula interesul tinerilor și poate genera un cadru propice dezvoltării multilaterale.

Jocurile sportive de echipă au numeroase valențe formative, fiind considerate mijloace de bază ale educației fizice și sportului școlar datorită influențelor pozitive multiple pe care le exercită educational [7, p. 8]. Acestea au un potențial formativ ce se manifestă pe mai multe direcții esențiale. În plan motric, practicarea jocurilor sportive contribuie la îmbunătățirea bagajului de deprinderi motrice cu caracter general și specific, precum și la dezvoltarea calităților motrice de bază (forță, viteză, rezistență, îndemânare) [8, p. 21-24]. Totodată, în plan psihosocial, jocul sportiv favorizează formarea trăsăturilor pozitive de personalitate și a comportamentului de echipă: elevii își dezvoltă spiritul de echipă, capacitatea de colaborare, fair-play-ul, precum și calități de lider și responsabilitate [8, p. 23]. Nu în ultimul rând, în plan psihologic și al sănătății, activitățile sportive de echipă au rol compensatoriu și de recreere, contribuind la combaterea stresului și a sedentarismului caracteristic vârstei adolescenței [8, p. 24]. Acest cumul de efecte formative recomandă jocurile precum rugby-ul ca instrumente didactice valoroase pentru educația fizică la liceu.

Dintre jocurile sportive, rugby-ul se remarcă prin complexitatea și specificul său, oferind oportunități deosebite de educație și formare. Dan Badea descrie rugby-ul ca pe un sport colectiv de luptă, cu un conținut motric extrem de variat și bogat, ce dispune de valențe formative integrale – în rugby „se îmbină rațiunea și pasiunea, tehnicul și umanul”, sportul modelând personalitatea practicantului și nefiind redus la simpla execuție biomecanică [1, p. 33]. Jucătorul de rugby demonstrează atât rigoarea și disciplina impuse de partea tehnico-tactică a jocului, cât și curaj, entuziasm și spirit de sacrificiu, trăsături esențiale pentru integrarea în echipă și reușita în joc [1, p. 35]. Aceste caracteristici unice ale rugby-ului – îmbinarea dezvoltării fizice cu cea mentală și morală – constituie argumente puternice pentru valorificarea sa în mediul școlar. Practicarea elementelor specifice rugby-ului (cum ar fi pasa, alergarea cu balonul, placajul, cooperarea în echipă) în cadrul lecțiilor de educație fizică contribuie la îmbogățirea motricității generale a elevilor și la creșterea nivelului de pregătire fizică, după cum confirmă studiile de specialitate [1, p. 64]. De exemplu, o cercetare realizată de Ivașcu a demonstrat că aplicarea mijloacelor specifice unui joc sportiv (volei) în lecțiile de educație fizică a condus la îmbunătățirea semnificativă a performanțelor motrice ale elevilor de liceu, susținând ideea că integrarea conținuturilor unui sport precum rugby-ul poate avea efecte similare benefice [6, p. 64].

Deci valorificarea conținuturilor jocului de rugby în cadrul orei de educație fizică la nivel liceal se sprijină pe multiple premise metodologice și valențe formative. Această abordare este justificată atât de cerințele actuale ale curriculumului (flexibilitate, diversitate, orientare pe competențe), cât și de impactul educativ dovedit al jocurilor sportive asupra tinerilor.

În acest context s-a formulat ***scopul cercetării*** care constă în investigarea modului în care aplicarea metodelor și mijloacelor specifice jocului de rugby în lecțiile de educație fizică desfășurate cu elevii din ciclul liceal influențează dezvoltarea motricității generale, cu accent pe identificarea elementelor tehnico-tactice și a calităților motrice implicate în execuția acestora. Pentru realizarea cercetării, au fost aplicate ***următoarele metode:*** *Analiza teoretică a lucrărilor de specialitate din țară și străinătate, privind eficiența aplicării mijloacelor specifice jocului de rugby în cadrul lecțiilor de educație fizică; Identificarea și sistematizarea elementelor tehnico-tactice de bază ale jocului de rugby în corelație cu deprinderile motrice fundamentale și aplicative, precum și cu principalele calități motrice implicate*; Compararea conținuturilor propuse cu structura și specificul învățământului liceal, pentru a evidenția aplicabilitatea practică și didactică a mijloacelor din rugby în procesul de formare a competențelor elevilor.

Rezultate obţinute şi discuţii

Studierea jocului de rugby în cadrul lecțiilor de educație fizică la nivel liceal a fost fundamentată pe o abordare coerentă, sistematică și progresivă, având la bază aplicarea etapizată a mijloacelor specifice acestui sport. Această abordare a fost orientată strategic către dezvoltarea motricității generale și specifice a elevilor, luând în considerare particularitățile de vârstă, nivelul inițial de pregătire, precum și obiectivele curriculare ale învățământului liceal. Complexitatea, dinamismul și caracterul formativ al rugbyului au permis proiectarea unei metodologii bine structurate, care valorifică simultan dimensiunile esențiale ale procesului instructiv-educativ: fizică, tehnico-tactică, tactică, psihologică și teoretică.

Metodologia propusă în cercetare a urmărit cu precizie selecția celor mai relevante conținuturi ale jocului de rugby, structurate în două cicluri didactice distincte: ciclul I – descoperirea jocului de rugby și ciclul II – inițierea în jocul de rugby. Aceste cicluri au fost concepute în funcție de durata ciclului liceal și de momentul introducerii disciplinei în orarul elevilor. În primul ciclu, accentul a fost pus pe activități introductive și formative, menite să asigure acomodarea elevilor cu specificul jocului și să faciliteze asimilarea deprinderilor motrice elementare: poziția de joc, pasarea balonului, alergarea cu balonul, culegerea balonului, exerciții de coordonare și jocuri motrice simple. Ulterior, ciclul de inițiere a vizat consolidarea și aplicarea în contexte tactice a procedeelor tehnice însușite, precum și dezvoltarea gândirii tactice, a colaborării în echipă și a conduitei fair-play, prin introducerea de situații aplicative și reguli strategice.

Pe lângă abordarea etapizată a conținuturilor, un obiectiv major al cercetării a fost identificarea și analiza calităților motrice implicate în execuția procedeelor specifice jocului de rugby. Studiul a evidențiat corelații funcționale între acțiunile motrice caracteristice rugbyului și categoriile de deprinderi motrice fundamentale și aplicative. Astfel, s-a constatat că execuția eficientă a unor elemente precum „placajul" implică deprinderi precum mersul, tărârea și transportarea, corelate cu forța globală și capacitățile coordinative. De asemenea, „lovitura de picior" presupune un nivel ridicat al forței-viteză la nivelul membrelor inferioare și o bună coordonare intersegmentară.

În lucrarea de bază a fost realizată o sistematizare detaliată a acestor corelații, indicând pentru fiecare element tehnic deprinderile motrice implicate și calitățile dominante necesare. Aceste date susțin în mod clar ipoteza cercetării conform căreia mijloacele specifice rugbyului, aplicate în mod organizat și sistematic, contribuie semnificativ la dezvoltarea motricității generale și segmentare a elevilor. Printre calitățile dominante evidențiate s-au remarcat capacitățile coordinative, în toate formele lor (spațio-temporale, de echilibru, de reacție etc.), și forța-viteză, ambele esențiale pentru performanța motrică în condiții de joc.

O contribuție practică deosebită a cercetării o reprezintă fig. 1, care oferă o reprezentare schematică a structurii generale a conținutului rugbyului, organizată pe patru dimensiuni fundamentale: pregătirea fizică, tehnică, tactică și psihologică. Această schemă funcționează ca un ghid didactic pentru profesori, facilitând înțelegerea interdependenței dintre componente și permițând o proiectare coerentă a lecțiilor, adaptată progresiei motrice a elevilor.

De asemenea, metodologia didactică elaborată a inclus o gamă variată de metode de instruire, combinate strategic pentru a stimula participarea activă și dezvoltarea integrată a elevilor: Metode verbale (explicația, indicația, povestirea), utile pentru transmiterea cunoștințelor teoretice și explicarea regulilor de joc; Metode intuitive (demonstrarea execuțiilor motrice, utilizarea materialelor vizuale și a instrumentelor TIC), favora-

bile în formarea imaginii motrice corecte; Metode practice (exerciții analitice și globale, jocuri aplicative, exerciții în echipă, trasee motrice), menite să dezvolte deprinderile motrice și capacitățile de colaborare.

Această organizare didactică, sprijinită de un conținut atractiv și formativ precum cel oferit de jocul de rugby, asigură o experiență educațională completă, cu efecte reale asupra progresului motric, a coeziunii de grup și a motivației pentru mișcare. Totodată, aplicabilitatea metodologiei nu se limitează la cadrul strict al lecțiilor de educație fizică, ci poate fi valorificată eficient în activități extracurriculare, proiecte educative, cluburi sportive școlare, susținând dezvoltarea holistică și integrată a elevilor de liceu.

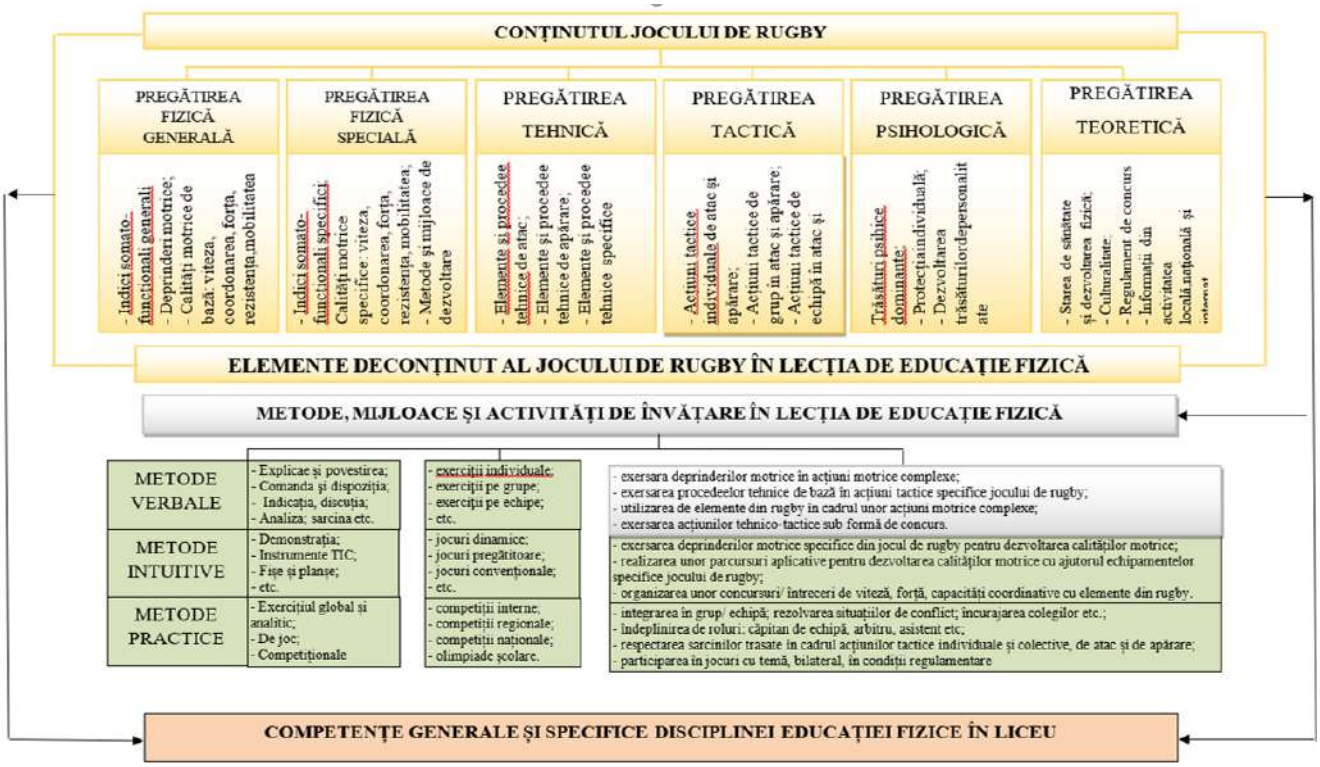


Figura 1. Metodologia predării jocului de rugby în învățământul general

Concluzii

Integrarea conținuturilor jocului de rugby în lecțiile de educație fizică la nivel liceal răspunde în mod pertinent nevoii tot mai stringente de diversificare și eficientizare a procesului instructiv-educativ. Într-un context educațional caracterizat de un număr limitat de ore dedicate activităților fizice și de creșterea fenomenului de sedentarism în rândul adolescenților, valorificarea rugbyului ca mijloc didactic alternativ se dovedește oportună și justificată.

Jocul de rugby se distinge prin valențele sale formative multiple, contribuind nu doar la dezvoltarea motrică generală și segmentară a elevilor, ci și la formarea gândirii tactice, a conduitei fair-play și a trăsăturilor de personalitate, precum responsabilitatea, perseverența, curajul și spiritul de echipă. Aceste influențe, exercitate concomitent în plan fizic, intelectual și psihosocial, consolidează rolul educației fizice în dezvoltarea integrată a elevului.

Metodologia elaborată în cadrul cercetării propune o structură coerentă, progresivă și adaptabilă, organizată în două cicluri didactice succesive, descoperire și inițiere, fiecare cuprinzând cele cinci componente esențiale ale pregătirii: fizică, tehnico-tactică, tactică, teoretică și psihologică. Această organizare a permis adaptarea conținuturilor la particularitățile de vârstă și la nivelul de pregătire al elevilor, facilitând învățarea și progresul motric. Selecția conținuturilor a fost realizată riguros, pe baza corelării elementelor tehnico-tactice cu deprinderile motrice fundamentale și aplicative, evidențiindu-se în mod deosebit rolul capacităților coordinative și al forței-viteză în eficiența execuțiilor specifice. În acest sens, metodologia a permis o abordare integrată și funcțională a instruirii, cu efecte directe asupra dezvoltării motricității. Rezultatele cercetării, prin elaborarea modelului, prezentând schematic conținuturile jocului de rugby, presupune a contribui

la clarificarea structurii didactice și a interdependențelor dintre componente, servind drept instrument util în proiectarea lecțiilor și în asigurarea coerenței instruirii. Aceasta va permite o viziune integratoare asupra conținuturilor, facilitând aplicarea lor graduală și eficientă. Aplicarea combinată a metodelor de instruire precum verbale, intuitive și practice susține învățarea activă, formarea și consolidarea deprinderilor motrice, precum și aplicarea acestora în contexte tactice, oferind elevilor o experiență educațională completă, motivantă și adaptată nevoilor lor.

În fine, aplicabilitatea metodologiei propuse transcende cadrul orelor curente de educație fizică, putând fi valorificată și în activitățile extracurriculare sau în proiecte educative cu caracter formativ. Prin potențialul său integrativ, aceasta susține dezvoltarea holistică a elevilor, contribuind la formarea unor tineri echilibrați, activi și responsabili.

Bibliografie:

1. BADEA, D., *Rugby: strategia formativă a jucătorului.* București: Editura Universitară, 2012.
2. BADIU, T., Ciorbă, C. & Badiu, G., *Educația fizică a copiilor și a școlarilor – Metode și mijloace*. Chișinău: Garuda-Art, 1999.
3. BALINT, Gh., *Metodica predării fotbalului în gimnaziu*. Iași: Editura PIM, 2007.
4. Centrul Național de Politici și Evaluare în Educație (CNPEE). *Repere metodologice pentru aplicarea curriculumului național la clasele a IX-a și a X-a în anul școlar 2022–2023 – Educație fizică*. București: CNPEE, 2022.
5. CRISTEA, D. I., *Didactica educației fizice (Curs universitar)*. FEFS Oradea. Universitatea din Oradea, ©[f.a.]. Available: https://fefsoradea.ro/fisiere/cadre/3_curs_didactica.pdf [Accessed: 24.02.2025]
6. 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*, 25(1), Chișinău: USEFS, 2016, p.64.
7. BRAGARENCO, N., UDROIU, M. *Abordarea teoretică privind eficiența aplicării mijloacelor din rugby în lecția de educație fizică la elevii ciclului liceal.* În: *Studia Universitatis Moldaviae (Seria Ştiinţe ale Educaţiei),* 2023, nr. 5(165), pp. 180-184. ISSN 1857-2103. DOI: https://doi.org/10.59295/sum5(165)2023_29
8. *Programe școlare pentru clasele IX–XII – Educație fizică.* București: MEC, 2009.
9. POPOVICI, I. M. *Elemente de psihopedagogie cu aplicații în educație fizică și sport.* Iași: Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza”, 2015.

Date despre autor:
Marian UDROIU**,** director, profesor de educație fizică și sport, Liceul Teoretic „Marin Preda”, București, România, doctorand, Școala Doctorală de Științe ale Sportului, Universitatea de Stat din Moldova.
ORCID: 0009-0008-8524-7518
E-mail: marian_udroiu2009@yahoo.com

Prezentat: 28.02.2025