

**UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
A REPUBLICII MOLDOVA**

**Cu titlu de manuscris
C.Z.U.: 796.0122:796.015.31+796.333(053.2)**

BRAGARENCO NICOLAE

**DEZVOLTAREA CAPACITĂȚILOR COORDINATIVE ÎN
CADRUL PREGĂTIRII SPORTIVE A RUGBIȘTILOR JUNIORI**

Specialitatea: 533.04 - Educație fizică, sport, kinetoterapie și recreație

Autoreferatul tezei de doctor în științe pedagogice

Chișinău, 2016

**Teza a fost elaborată la Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport
a Republicii Moldova**

Catedra Teoria și Metodica Jocurilor

Conducător științific:

Gorașcenco Alexandr – doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar, USEFS, Chișinău

Referenți oficiali:

1. **Moisescu Petronel Cristian**, doctor în științele motricității umane, profesor universitar, Universitatea „Dunărea de Jos”, Galați, România
2. **Carp Ion**, doctor în pedagogie, conferențiar universitar, USEFS, Chișinău

Membrii Consiliului Științific Specializat:

1. **Dorgan Viorel**, doctor habilitat în științe pedagogice, profesor universitar, USEFS, Chișinău - **președinte**
2. **Povestca Lazari**, doctor în științe pedagogice, profesor universitar, USEFS, Chișinău - **secretar științific**
3. **Ciorbă Constantin**, doctor habilitat în științe pedagogice, profesor universitar, UPS ”Ion Creangă”, Chișinău - **membru**
4. **Danail Sergiu**, doctor în științe pedagogice, profesor universitar, USEFS, Chișinău - **membru**
5. **Triboi Vasile**, doctor în științe pedagogice, profesor universitar, USEFS, Chișinău - **membru**
6. **Bucun Nicolae**, doctor habilitat în psihologie, profesor universitar, Institutul de Științe ale Educației, Chișinău - **membru**

Susținerea va avea loc la: 03 06 2016, ora 16³⁰ în ședința Consiliului Științific Specializat D 40.533.04 - 19 din cadrul Universității de Stat de Educație Fizică și Sport a Republicii Moldova.

Adresa : or. Chișinău, Str. A. Doga 22.

Teza de doctorat și autoreferatul pot fi consultate la biblioteca Universității de Stat de Educație Fizică și Sport, pe site-ul [http// www.cnaa.md](http://www.cnaa.md) și la Biblioteca Națională a Republicii Moldova.

Autoreferatul a fost expediat la 3 mai 2016.

Secretar științific al
Consiliului Științific Specializat
doctor în științe pedagogice, prof. univ.

Povestca Lazari

Conducător științific,
doctor în științe pedagogice, conf. univ.

Gorașcenco Alexandr

Autor

Bragarenco Nicolae

Repere conceptuale ale cercetării

Actualitatea și importanța problemei abordate. Antrenamentul sportiv este un proces unitar, care se desfășoară conform legilor generale ale dezvoltării performanței, în funcție de nivelul aptitudinilor motrice, al capacităților intelectuale și al trăsăturilor psihomotrice ale sportivilor.

Obiectivul principal al antrenamentului sportiv rămâne întotdeauna creșterea limitelor de adaptare ale jucătorilor la eforturi fizice înalte cu finalitatea de atingere randamentului maxim, obținut cu economie de efort și rezistență la oboseală [3,10, 13,19, 20, 21, 22, 23, 24, 27, 30 și alții].

În ansamblul activității de educație fizică și sport, pregătirea sportivă a juniorilor constituie unul dintre sectoarele hotărâtoare, atât pentru sportul de masă, cât și pentru cel de performanță. Pregătirea sportivă a juniorilor este o problemă complexă, cu multe aspecte specifice. Talentelor deosebite trebuie să li se asigure un proces instructiv-educativ adecvat posibilităților concrete ale acestora.

Rugbiul, ca sport de performanță, în opinia specialiștilor din domeniu [1, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 21, 23, 24, 26, 27, 33, 34], le solicită sportivilor să depună o muncă intensă pentru a face față sarcinilor efortului extrem de dificil, a căror rezolvare presupune concentrarea maximă a tuturor capacităților fizice, morale, volitive și intelectuale.

În privința capacităților coordinative, mijloacele, a metodelor și criteriilor de apreciere a sportivilor apar în lucrările existente doar niște încercări unilaterale de analiză a acestora, de cele mai multe ori fiind vorba de o abordare psiho-fiziologică în diferite contexte [2, 4, 14, 25, 26, 28, 29,].

Descrierea situației în domeniul de cercetare și identificarea problemelor de cercetare

În ultimii ani, jocul de rugby capătă tot mai mult teren atât în plan național, cât și internațional. Nu întâmplător această probă a fost introdusă în programul Jocurilor Olimpice de vară.

Cu toate acestea, problema pregătirii rugbiștilor de performanță astăzi este una destul de actuală, ținându-se cont de faptul că, la momentul actual sunt foarte puține cercetări efectuate în acest domeniu. Majoritatea cercetărilor realizate vizează metodologia pregătirii tehnice a jucătorilor la diferite etape de pregătire, precum și dezvoltarea anumitor calități motrice generale.

Analizând sursele literare cu referință la pregătirea sportivă a rugbiștilor, inclusiv la nivel de juniori, se observă clar că așa - numitele capacități coordinative, ca și calități motrice complexe, sunt studiate superficial și nu sunt tratate în contextul pregătirii specializate a rugbiștilor.

În jocul de rugby, literatura de specialitate nu a acordat o importanță majoră capacităților coordinative și nici n-au fost efectuate cercetări referitoare la însușirea și perfecționarea elementelor și procedeele tehnice, prin prisma dezvoltării acestor calități atât de complexe.

Plecând de la argumentele prezentate mai sus, se poate menționa că în prezent nu există o

metodologie bine structurată științific în care s-ar propune o modalitate de pregătire sportivă a rugbiștilor juniori prin prisma dezvoltării direcționate a capacităților coordinative.

Pornind de la cele menționate, putem constata că pentru teoria și metodică rugbiului sunt de mare actualitate cercetările referitoare la eficientizarea pregătirii sportivilor prin dezvoltarea capacităților coordinative, în cadrul antrenamentului specializat.

Scopul lucrării îl constituie sporirea eficienței sistemului de pregătire al rugbiștilor juniori, în baza dezvoltării direcționate a capacităților coordinative.

Obiectivele cercetării:

1. Studiarea particularităților dezvoltării capacităților coordinative în procesul de antrenament al rugbiștilor juniori.
2. Evaluarea nivelului pregătirii sportive a rugbiștilor juniori.
3. Determinarea conținutului programei pentru dezvoltarea capacităților coordinative ale rugbiștilor de 16-17 ani într-un ciclu anual de pregătire.
4. Argumentarea experimentală a eficienței aplicării programei de dezvoltare a capacităților coordinative ale rugbiștilor de 16-17 ani.

Metodologia cercetării. În cadrul cercetărilor întreprinse s-au folosit următoarele metode: analiza și generalizarea datelor literaturii de specialitate; analiza documentelor de planificare a procesului de instruire; observația pedagogică; ancheta pe bază de chestionar; metoda testării; experimentul pedagogic; metoda statistico-matematică de prelucrare și interpretare a datelor și metoda analizei video.

Noutatea și originalitatea științifică a cercetării constă în argumentarea științifică a eficacității programei de pregătire a rugbiștilor juniori, orientată spre formarea coordonării motrice specifice corespunzătoare exigențelor jocului de rugbi în activitatea competițională.

Problema științifică actuală de importanță majoră soluționată în cercetare constă în eficientizarea procesului de pregătire sportivă a rugbiștilor juniori în baza formării capacităților coordinative specifice activității competiționale, care să asigure obținerea performanțelor pregătirii sportive și a unui grad înalt de realizare a acestora în condiții de joc

Semnificația teoretică a rezultatelor cercetării constă în formarea unui spectru larg de cunoștințe privind perfecționarea sistemului de pregătire a rugbiștilor juniori și a tehnologiei dezvoltării direcționate a capacităților coordinative specifice necesare jocului de rugbi modern.

Valoarea aplicativă. Rezultatele obținute pot fi un reper important pentru modelarea conținutului și a modului de organizare a procesului de pregătire a rugbiștilor juniori; pregătirea rugbiștilor din cadrul cluburilor sportive și al școlilor sportive specializate; pregătirea profesională a specialiștilor din instituțiile de învățământ superior de profil.

Implementarea rezultatelor științifice. Rezultatele cercetărilor au fost implementate în procesul de antrenament al rugbiștilor juniori din cadrul cluburilor sportive din Republica Moldova (Blumarine; ȘSSRAR), România (CS Cleopatra – Constanța; RC Bârlad) și în cadrul pregătirii lotului de sub18 ani din Republica Moldova.

Aprobarea rezultatelor. Rezultatele cercetării efectuate au fost prezentate în lucrări expuse la conferințe științifice, simpozioane (Chișinău - 2009, 2011, 2012, 2014 Suceava - 2016), și în reviste de specialitate din Republica Moldova (2012, 2014, 2015) și România (2014).

Publicațiile la tema tezei. Rezultatele cercetării sunt reflectate în 10 lucrări ce au fost publicate în reviste de specialitate și prezentate la sesiuni de comunicări științifice interne și internaționale.

Structura și volumul tezei. Teza cuprinde: introducere, 3 capitole, concluzii și recomandări, bibliografie - 174 surse, 7 anexe, 124 pagini text de bază, 67 figuri, 11 tabele.

Cuvinte-cheie: capacități coordinative, pregătire sportivă, rugbiști juniori, modelare, antrenament sportiv.

CONȚINUTUL TEZEI

1. Repere actuale privind pregătirea sportivă a rugbiștilor juniori

Conceptul de antrenament sportiv, în viziunea diferiților autori, cunoaște variate definiții, conform cărora antrenamentul este apreciat drept proces pedagogic ce asigură perfecționarea într-un anumit sport, sporirea capacității generale de lucru a organismului și pregătirea omului pentru muncă și apărarea patriei și se realizează prin efectuarea exercițiilor fizice sistematice în condițiile unui regim de igienă și control medical.

Majoritatea autorilor consideră că factorii antrenamentului sportiv sunt următorii: factorul fizic, factorul tehnic, factorul tactic, factorul pregătirii teoretice și factorul pregătirii psihologice [3, 16, 22, 23, 31, 34], la care alți autori [3, 15] adaugă și factorul pregătirii biologice pentru concurs.

Pregătirea fizică, pregătirea tehnică și pregătirea tactică sunt considerate componente ale modelului de pregătire, de care se ocupă strategia instrucțională.

Factorul fizic a fost obiectul de studiu al multor specialiști din domeniul educației fizice și al sportului [3, 5, 7, 16, 22, 23, 31, 33] care prin pregătirea fizică înțeleg un sistem de măsuri prin care se asigură capacitatea funcțională a organismului, dezvoltarea calităților motrice de bază și specifice, dezvoltarea indicilor morfofuncționali, perfecționarea priceperilor și deprinderilor motrice și o bună stare de sănătate.

În condițiile actuale de viață s-a mărit semnificativ volumul activităților realizate în condiții verosimile și inopinate. Acest fapt impune individului manifestarea agerimii, istețimii, ingeniozității, vitezei reacției, capacității de concentrare și de transferare a atenției, preciziei mișcărilor (spațiale, temporale, dinamice) și raționalității acestora din punct de vedere biomecanic.

În teoria și metodică educației fizice [3, 8, 9, 11, 13, 16, 22, 23, 31, 32], toate aceste calități sau capacități sunt legate de noțiunea „capacități coordinative” – aptitudine motrice complexă, ce reprezintă:

a) capacitatea de a regla/dirija mișcările singulare sau la care participă întregul organism ori capacitatea de a stăpâni mișcarea motrice;

b) aptitudinea de a trece rapid de la unele acțiuni și relații la altele, în concordanță cu cerințele mereu schimbătoare ale mediului înconjurător (ale ambianței unui anumit sport).

După părerea noastră, din ceea ce prezintă literatura de specialitate, rezultă că, de fapt, capacitățile coordinative presupun capacitatea individului de a însuși și efectua acțiuni motrice complexe (cu grad sporit de dificultate), dirijând precis și econom mișcările în timp și spațiu, cu viteză și forță necesară, în concordanță cu situațiile care apar pe parcursul efectuării acțiunilor.

Specialiștii din domeniu [2, 13, 11, 17, 22, 24, 29, 30] prezintă capacitățile coordinative ca o îmbinare complexă de componente, care au ca scop rezolvarea unor sarcini motrice cu un grad sporit de coordonare. Deși părerile multor autori privind componentele capacităților coordinative, sunt variate, majoritatea evidențiază aceleași capacități coordinative, relativ independente.

Bazându-se pe rezultatele cercetărilor anterioare [17, 22, 24, 29, 30], Platonov V. N [16, p. 301] evidențiază următoarele capacități coordinative:

- capacitatea de apreciere și reglare a parametrilor dinamici, spațiali-temporali ai actului motrice;
- capacitatea de menținere a echilibrului;
- simțul de ritmicitate;
- capacitatea de orientare în spațiu;
- capacitatea de relaxare automată a mușchilor;
- capacitatea de coordonare a mișcărilor.

Manifestarea capacităților coordinative este condiționată de un șir de factori comuni [2, 4, 6, 17, 22, 24, 29, 30]. În special, manifestarea eficientă a diferitelor capacități coordinative este limitată, în mare măsură, de un anumit grup de factori – biomecanici, fiziologici, psihopedagogici etc.

Unii autori [2, 4, 6, 29, 30] interpretează capacitatea de coordonare a acțiunilor motrice ca fiind o capacitate de corelare a anumitor acțiuni motrice într-o singură mișcare, ținând cont de scopul și acțiunea comună cu alte niveluri de coordonare a activității umane.

Totodată, capacitățile coordinative reprezintă inițierea și perfecționarea efectivă a deprinderilor motrice, dar și o premisă pentru atingerea performanțelor în sport.

Nici una dintre tipurile de coordonare nu se evidențiază separat, ci întotdeauna combinându-se într-un sistem adecvat scopului și particularităților fiziologice ale individului. Astfel, mai mulți

specialiști în domeniu [2, 17, 22, 24, 29, 30] au acceptat capacitățile coordinative ca un bloc cu o structură complicată și cu un număr mare de capacități care sunt destinate unor activități cu caracter pronunțat de coordonare.

Autorii sunt de părere că, odată cu capacitățile coordinative se dezvoltă întregul potențial de coordonare. Potențialul de coordonare este un termen nou în literatura din domeniu și specialiștii consideră că toate capacitățile coordinative sunt niște unități primare din întregul potențial de coordonare al individului.

Fiecare unitate primară din potențialul de coordonare este destinată să rezolve o sarcină concretă, care poate apărea pe parcursul modelării unei acțiuni motrice.

În activitatea reală, capacitățile coordinative se evidențiază în forme combinate din totalitatea de capacități motrice. Specificul activității necesită cerințe diferite față de capacitățile coordinative, în unele probe sportive capacitățile coordinative joacă rolul de bază, în altele un rol auxiliar. Totodată, ponderea diferitelor funcții coordinative se schimbă în dependență de acțiunile tehnico-tactice concrete în activitatea sportivă.

În jocul de rugby capacitățile coordinative sînt importante atît pentru adaptarea la condițiile concrete de joc, cît și pentru realizarea unei replici motrice eficiente la acțiunile adversarului [32, p.259]. Tot aici sunt menționate formele de manifestare a îndemînării:

- îndemînarea generală;
- îndemînarea specială – proprie activității din jocul de rugby.

Pregătirea tehnico - tactică a jucătorului de rugby cuprinde totalitatea acțiunilor motrice executate ideal din punctul de vedere al eficienței acestora. Din analiza noilor tehnici prezente în competițiile internaționale, este evident că pentru introducerea acestora în jocul echipelor autohtone este nevoie de o pregătire specifică a sportivilor.

Astfel, conform rezultatelor analizei datelor experimentale, cele mai pronunțate capacități coordinative sunt: diferențierea chinestetică, simțul echilibrului, orientarea spațiotemporală precum și alte capacități coordinative, care au și ele un rol, în funcție de situațiile de joc.

Pornind de la cele menționate mai sus, obiectul cercetărilor noastre a devenit cercetarea impactului dezvoltării capacităților coordinative asupra nivelului pregătirii sportive a rugbiștilor juniori de 16-17 ani.

2. Evaluarea nivelului pregătirii sportive a rugbiștilor juniori

Cercetarea a avut loc în perioada cuprinsă între anii 2008 – 2012 la care au participat toți jucătorii de rugby cu vîrsta de 16 – 17 ani din Republica Moldova din acea perioadă.

Menționăm că la testarea inițială au participat peste 60 sportivi (aparținînd echipelor din Campionatul Național de Rugby), iar la testarea finală au fost jucătorii celor două echipe,

experiment – 22 sportivi și martor – 18 sportivi.

Grupa experimentală a fost constituită din echipa ȘSSRAR – BLUMARINE, și cea martor - UTM Chișinău, care activează în același campionat și grupa de vîrstă cu grupa experimentală. Grupa martor are condiții asemănătoare de pregătire cu cele ale echipei experimentale: teren, antrenor licențiat, inventar și echipament sportiv, vîrsta sportivilor, surse financiare.

Cercetarea s-a desfășurat în trei etape:

În prima etapă, perioada septembrie-mai 2008 -2009, au fost analizate sursele literare cu privire la antrenamentul sportiv, în mod special la juniori, și sa stabilit direcția de cercetare. A fost organizat experimentul constatativ privind cercetarea parametrilor motrici, tehnico-tactici, coordinativi și calitativi de joc, aceștia fiind comparați cu baremurile Federației de Rugby din Moldova, precum și cu rezultatele selecționatei U 18 și cu indicii medii ai tuturor jucătorilor de rugby de 16 – 17 ani din acea perioadă.

În cea de-a doua etapă, perioada mai 2009 - ianuarie 2010 s-au realizat prelucrarea datelor experimentului constatativ și stabilirea programului de cercetare pentru experimentul pedagogic de bază.

Etapa a treia, ianuarie 2010 - decembrie 2011, a constat în finalizarea experimentului prin efectuarea probelor și normelor de control finale și evaluarea indicilor calitativi de joc în meciurile oficiale. Experimentul pedagogic de bază s-a desfășurat pe parcursul unui ciclu anual de pregătire conform planului de cercetare întocmit. A urmat prelucrarea și interpretarea datelor obținute în urma desfășurării cercetării, formularea concluziilor și recomandărilor metodice.

Datele obținute au fost prelucrate statistic, apoi au fost interpretate și reprezentate grafic în capitolul 3, iar pe baza lor au fost formulate concluziile, propunerile și recomandările practico-metodice.

La începutul cercetărilor am efectuat un sondaj sociologic, care a avut drept scop scoaterea în evidență a opiniilor specialiștilor privind perfecționarea sistemului de pregătire a rugbiștilor juniori, prin dezvoltarea capacităților coordinative.

Ancheta-chestionar a fost propusă unui număr de 56 specialiști din Republica Moldova și România, care, în acel moment, se ocupau de instruirea rugbiștilor cu vîrsta de 16-17 ani. Menționăm că au fost întrebări la care specialiștii au dat unul, două sau trei variante de răspuns pentru aceeași întrebare, în funcție de importanța problemei.

Un interes deosebit pe care noi l-am avut în aplicarea anchetei-chestionar a fost determinarea referințelor specialiștilor cu privire la capacitățile coordinative. Clasarea lor pe locul patru în opțiunile specialiștilor indică importanța care trebuie acordată pregătirii acestor calități motrice, necesare rugbiștilor juniori în marea performanță.

În acelaș timp, 43 din specialiștii anchetați (76,80%) au menționat rolul lor hotărâtor în pregătirea sportivă a rugbiștilor juniori, fapt ce a permis declanșarea de mai departe a experimentului constatativ cu rugbiștii de 16-17 ani specializați în jocul de rugbi.

Astfel, Federația Moldovei de Rugby (F.M.R.) a stabilit o serie de probe și norme de control motrice pentru vârsta junioratului, indicând baremurile minime și maxime de pregătire, pe care sportivii le susțin înainte de începutul fiecărui an competițional.

Pentru buna desfășurare a experimentului de bază a fost nevoie de efectuarea unui experiment prealabil, care a vizat testarea sportivilor din punct de vedere motrice (8 probe de control).

În continuare vom analiza, interpreta și compara rezultatele demonstrative la testarea inițială de sportivii echipelor de rugbi cu vârsta de 16-17 ani: selecționata U18, grupa experimentală, indicii medii ai testării pregătirii motrice pe țară, baremurile minime și maxime ale FMR [5] (Tabelul 2.1.).

Probele de control propuse de FMR le vom analiza în dependență de calitățile pe care le solicită: viteza - alergare 20m și 50m; îndemânarea - alergare de suveică 10x5m; forța - suspensii, tracțiuni la bară și abdomene; rezistența - testul australian 30/35x6; forța-viteza cu săritura pe verticală.

La analiza comparativă a rezultatelor motrice ale sportivilor cercetați, am efectuat studiul în funcție de posturile de joc (atacanți și apărători).

Tabelul 2.1. Rezultatele pregătirii motrice a rugbiștilor juniori în funcție de posturile de joc (vârsta 16-17 ani) (n=66)

N. crt	Probe testate De control	Posturi	Barem FMR (max)	Selecționata U18	Media pe țară	Grupa experiment	Barem FMR (min.)
1	Alergare 20m (sec)	atacanți	2,91	3,27	3,34	3,37	3,37
		apărători	2,81	3,15	3,11	3,18	3,26
2	Alergare 50m (sec)	atacanți	6,30	6,77	7,07	7,11	7,13
		apărători	6,14	6,44	6,71	6,63	7,00
3	Alergare de suveică 10x5m (sec)	atacanți	14,66	15,25	15,47	15,66	16,83
		apărători	13,97	14,96	15,12	15,27	16,34
4	Proba de suspensie (sec)	atacanți	40,3	21,57	22,71	19,56	14,6
		apărători	48,9	42,07	39,79	34,23	21,7
5	Tracțiuni la bara fixă (rep)	atacanți	12	5,18	4,84	4,55	2
		apărători	14	9,82	8,8	8,1	6
6	Ridicarea trunchiului din culcat/40s.(rep)	atacanți	42	38,82	36,45	34,64	28
		apărători	46	40,82	38,28	36,73	32
7	Naveta (30s/35sX 6rep) (m)	atacanți	710	709	696	676	640
		apărători	735	739	735,4	734,1	670
8	Testul Sargent (detenta) (cm)	atacanți	69	57,27	55,45	54,64	49
		apărători	70	60,73	58,04	58,73	55

Analizând tabelul de mai sus, se evidențiază foarte clar faptul că la compartimentul ”pregătirea fizică” atât rugbiștii atacanți, cât și apărători înregistrează rezultate destul de scăzute în comparație cu cerințele înaintate de Federația de profil din Republica Moldova la majoritatea probelor testate. Chiar și în cazul selecționatei țării la această vârstă rezultatele la testele aplicate sunt inferioare comparativ baremurile stabilite de federația de profil.

În aceste condiții, o atenție sporită trebuie acordată pregătirii *motrice* a sportivilor din *ambele compartimente*, la care nivelul de dezvoltare este foarte scăzut, lucru posibil, mai ales cu ajutorul antrenamentului dozat.

În acest context, sportivii de 16 – 17 ani au fost supuși și testărilor ce țin de aprecierea nivelului pregătirii tehnice. În continuare vom analiza, interpreta și compara rezultatele obținute de sportivi, pe liniile de posturi ale echipei selecționatei U18, cu rezultatele medii pe țară la această vîrstă și cu cele ale grupei experimentale la etapa testării inițiale [6] (Tabelul 2.2.).

Tabelul 2.2. Rezultatele pregătirii tehnico-tactice ale rugbiștilor juniori 16-17 ani (n=66)

Nr crt	Testele pregătirii tehnice	Posturi de joc	Rezultatele testării		
			Selecționata U18	Media pe țară	Grupa Experimentală
1	Pas lateral și pasă sărită (sec)	atacanți	4,82	4,92	4,87
		apărători	4,6	4,79	4,85
2	Pasă de la sol (sec)	atacanți	8,14	8,39	8,53
		apărători	7,63	8,24	8,22
3	Schimbare de direcție (sec)	atacanți	6,57	6,66	6,69
		apărători	5,83	6,06	6,01
4	Traseu tehnico-tactic (sec)	atacanți	23,13	23,34	23,53
		apărători	21,73	22,54	22,41
5	Schimbare de direcție, șut razant și culegere (sec)	atacanți	5,25	5,53	5,71
		apărători	4,71	4,96	5,07

Ca și în cazul precedent, sportivii testați la compartimentul ”pregătirea tehnică” au demonstrat același nivel necorespunzător de pregătire în comparație cu sportivii din grupa - model (selecționata U 18)

Prin urmare, la compartimentul dat sunt necesare noi intervenții metodologice pentru a spori nivelul pregătirii tehnice a sportivilor atât pe posturi de joc, cât și a echipelor în întregime.

Unul dintre obiectivele de bază ale cercetării noastre, a fost și aprecierea nivelului potențialului de coordonare al rugbiștilor juniori incluși în experimentul pedagogic.

Cercetarea a fost efectuată asupra rugbiștilor de la RC Blumarine, constituiți în grupa experimentală și a avut drept scop evidențierea capacităților coordinative, în dependență de linia postului de joc [7] (Tabelul 2.3.) .

Pentru aceasta s-a folosit clasificarea lui Platonov V. P. 1997 [32, p. 301], unde capacitățile de coordonare fiind repartizate după cum urmează: capacitatea de relaxare automată a mușchilor; capacitatea de apreciere și reglare a parametrilor dinamici, spațiali-temporali ai actului motrice; capacitatea de reacție la stimuli; simțul ritmului; capacitatea de orientare în spațiu; capacitatea de menținere a echilibrului.

Tabelul 2.3. Nivelul dezvoltării capacităților coordinative ale rugbiștilor juniori în funcție de postul de joc (n=66)

Capacitățile coordinative	Nr. indicelui	Denumirea probei	Posturi de joc	Rezultatele testării		
				Selecți -onata U18	Media pe țară	Grupa exp.
Capacitatea de relaxare automată a mușchilor	1	Dinamometria (kg)	atacați	3,64	4,21	5,14
			apărători	2,55	2,86	3,55
Capacitatea de apreciere și reglare a parametrilor dinamici, spațiali-temporali a actului motric	2	Transmiterea mingii la țintă (cm)	atacați	18,64	19,09	19,19
			apărători	14,09	15,80	17,27
	3	Săritura cu întoarcere la 270°	atacați	14,29	16,29	17,73
			apărători	10,40	10,45	10,91
Capacitatea de reacție la stimuli :	4	Acustici (sec)	atacați	0,15	0,16	0,17
			apărători	0,15	0,16	0,16
	5	Optici (sec)	atacați	0,15	0,16	0,16
			apărători	0,14	0,16	0,15
Simțul ritmului	6	Sprint în ritm propus (sec)	atacați	1,25	1,38	1,68
			apărători	1,43	1,44	1,55
	7	Tapping test, (nr. puncte în 30 (sec.))	atacați	74,64	71,47	70,55
			apărători	70,67	69,71	68,82
Capacitatea de orientare în spațiu	8	Alergare spre mingi (sec)	atacați	14,76	15,03	15,11
			apărători	14,11	14,34	14,47
	9	Testul în pătrat (sec)	atacați	10,78	11,10	11,40
			apărători	9,51	9,86	9,76
Capacitatea de menținere a echilibrului	10	Alergare spre minge pe banca de gimnastică (sec)	atacați	6,96	7,12	7,05
			apărători	5,54	5,90	5,96
	11	Proba Romberg (sec)	atacați	49,03	46,08	42,77
			apărători	62,49	65,09	55,18

Nivelul fiecărei capacități coordinative enumerate mai sus a fost apreciat cu ajutorul unor probe de control deja folosite în teoria și practica educației fizice și sportului.

Analizând rezultatele dezvoltării capacităților coordinative ale rugbiștilor participanți la experimentul constatativ, se evidențiază clar că, la majoritatea probelor testate rugbiștii au înregistrat rezultate destul de ne semnificative, chiar dacă acestea au fost comparate cu cele ale selecționatei Republicii Moldova la această vârstă. Ca și în cazurile precedente, cu referință la probele motrice și tehnice, sportivii au demonstrat un nivel inferior cerințelor rugbiului modern demonstrat de echipele țărilor cu tradiții la această probă sportivă.

Prin urmare, conform rezultatelor înregistrate în cadrul experimentului constatativ, în fața specialiștilor rugbiului autohton stau un șir de probleme ce țin de optimizarea procesului de instruire

a rugbiștilor, inclusiv a celor de 16-17 ani, aceasta fiind o vârstă decisivă pentru formarea unor sportivi de talie internațională la proba dată.

În acest context, a fost organizat un experiment pedagogic cu durata unui an calendaristic, în cadrul căruia s-a aplicat o programă experimentală bazată pe dezvoltarea direcționată a capacităților coordinative ale rugbiștilor de 16-17 ani. Rezultatele experimentului sunt prezentate în capitolul 3 al lucrării.

3. Argumentarea experimentală a eficienței dezvoltării capacităților coordinative în pregătirea rugbiștilor juniori

Pentru buna desfășurare a experimentului pedagogic a fost nevoie de o minuțioasă programare și planificare a procesului de pregătire a sportivilor. Această programă de pregătire a fost concepută în așa fel încât să fie sugestivă, flexibilă și bazată pe performanțele sportivilor obținute în competiții, dar și pe progresul obținut la nivelul factorilor de pregătire.

În legătură cu programa de pregătire a celor două grupe, se poate spune că acesta s-a desfășurat în mod diferențiat. Astfel, în grupa martor au fost utilizate mijloace clasice, tradiționale, iar în cea experimentală programa de pregătire s-a axat pe dezvoltarea direcționată a capacităților coordinative în cadrul antrenamentului sportiv, conform programării și planificării elaborate.

În alcătuirea programei de antrenament s-a ținut cont de opiniile specialiștilor (exprimate în răspunsurile la ancheta- chestionar) care au scos în evidență importanța acordată dezvoltării capacităților coordinative a rugbiștilor de 16-17 ani, precum și de obiectivul fixat de noi în privința perfecționării măiestriei sportive al acestora. Drept exemplu, vom prezenta conținutul unui microciclu săptămânal din etapa de pregătire, indicând clar antrenamentele și programarea mijloacelor de dezvoltare a capacităților coordinative ale rugbiștilor de 16 – 17 ani [9] (Tabelul 3.1).

În ambele grupe s-au desfășurat câte 5-6 antrenamente pe săptămână (cu excepția perioadei de cantonament, când volumul de efort a fost de 8-10 antrenamente pe săptămână), durata antrenamentelor fiind de 90-100 de minute pentru antrenamentele colective.

La începutul și sfârșitul experimentului pedagogic, ambele grupe au fost testate în cadrul programului de pregătire, ceea ce a determinat ulterior dinamica dezvoltării indicilor motrici, tehnici, precum și dezvoltarea capacităților coordinative ce puteau să confirme sau să infirme ipoteza lucrării.

Întrucât scopul cercetării noastre a constat în dezvoltarea capacităților coordinative, în cadrul antrenamentului specializat, toate documentele de planificare au fost astfel create, încât să conducă în final, la îndeplinirea obiectivului stabilit.

Tabelul 3.1 Plan model al unui microciclu experimental de pregătire

Obiective microciclu	perfecționarea tehnico – tactică specifică prin prisma mijloacelor coordinative dezvoltarea capacității anaerobe; dezvoltarea rezistenței musculare		
Ziua	MEZ I MICCICL IV ANTR 1	MEZ I MICCICL IV ANTR 2	MEZ I MICCICL IV ANTR 3
Locul	Sala de jocuri	Sala polivalentă de atletism	Sala de forță
Volumul	durata antrenamentului 90min	durata antrenamentului 90min	durata antrenamentului 90min
Intensitatea	60 - 65%	80 - 85 %	85 - 90%
Obc. antr.	Ob.:perf. tehnicii specifice în margine	Ob.: ameliorarea capacității anaerobe	Ob.: dezvoltarea rezistenței musculare
Mijloace	Încălzire: exerciții fără balon -10min streicing 7min Exerciții în griduri: aranjare: 4 coloane câte 4 fata in fata: Model operațional 1 Regim de lucru: 4min lucru - 2min odihna Exerciții de restabilire	Încălzire: 600m x7min streicing exerciții speciale atletice 2x30m streicing 7min capacitatea anaeroba. Alergări de suveică: 5 x 10m x 5 rep. 3 x 15m x 5 rep. 10 x 5 m 5 rep. Joc scoală: 4X4 Model operațional 10 Exerciții de restabilire	Încălzire: Model operațional 3 mușchii pieptului: - împins culcat; - ex. p/u piept la aparat. mușchii umerilor: - împins de la ceafa din așezat; - din stînd, ridicarea greutăților prin lateral. mușchii tricepsului: - extensie de brațe la aparat, din stînd. Regim de lucru: 65 - 70% din greutatea max. 4x12 rep. Exerciții de restabilire
Ziua	MEZ I MICCICL IV ANTR 4	MEZ I MICCICL IV ANTR 5	MEZ I MICCICL IV ANTR 6
Locul	Sala polivalentă de atletism	Sala de jocuri	Sala de forță
Volum:	durata antrenamentului 90min	durata antrenamentului 90min	durata antrenamentului 90min
Intensitate:	85 - 90%	75 - 80 %	85 - 90%
Ob. antr.	Ob.: dezvoltarea puterii anaerobe	Ob.: acțiuni tehnico-tactice individuale	Ob.: dezvoltarea rezistenței musculare
Mijloace	Încălzire: 600m x7min streicing exerciții speciale atletice 2x30m streicing 7min rezistența anaeroba. Alergări de viteză: 6 x 100m x p - 30 s. 4 x 200m x p - 1 min. 2 x 400m p - 2 min. Jocuri dinamice Model operațional 2 Exerciții de restabilire	Încălzire balon -15min Trasee tehnico - tactice Model operațional 8 Exerciții de restabilire	Încălzire: Model operațional 6 mușchii spatelui: - tras din fata din așezat; - tras de sus din așezat mușchii bicepsului: - flexii din antebraț cu greutate; mușchii picioarelor: - extesii de picioare la aparat - flexii de picioare la aparat Regim de lucru: 65 - 70% din greutatea max. 4x12 rep. Exerciții de restabilire

Aplicând metodica experimentală ce ține de dezvoltarea capacităților coordinative, un mare interes l-a prezentat evoluția parametrilor motrici ai rugbiștilor juniori, cuprinși în experimentul pedagogic, la nivelul grupelor experimentale și martor [12] (Tabelul 3.2).

Analizând rezultatele prezentate în tabelul de mai jos se observă clar că, la începutul experimentului pedagogic ambele echipe participante erau omogene la capitolul pregătire motrice, fapt demonstrat de rezultatele calculelor statistice, conform cărora diferența dintre rezultatele înregistrate a fost nesemnificativă ($P > 0,05$).

În urma aplicării programei experimentale se observă o sporire a rezultatelor la majoritatea probelor aplicate în ambele grupe. Cu toate acestea, în grupa experimentală creșterile au fost mai pronunțate în comparație cu cele ale sportivilor din grupa martor ($P < 0,01$, $P < 0,001$).

Prin urmare, aplicarea programei experimentale nu numai că n-a influențat negativ nivelul pregătirii motrice a sportivilor din grupa experimentală, ci a favorizat creșterea, fapt demonstrat prin rezultatele înregistrate.

Tabelul 3.2. Rezultatele pregătirii motrice inițiale și finale a rugbiștilor de 16-17 ani (n=40)

N. crt	Norme de control	Gr.	Testarea inițială	Testarea finală	t	P
1	Alergare 20m (sec)	E	3,3 ± 0,03	3,18 ± 0,03	4,75	<0,001
		M	3,31 ± 0,03	3,26 ± 0,02	2,50	<0,05
			t₁ = 0,22 P > 0,05	t₂ = 2,25 P < 0,05		
2	Alergare 50m (sec)	E	7,21 ± 0,12	6,88 ± 0,09	3,83	<0,01
		M	7,27 ± 0,11	7,10 ± 0,05	2,19	<0,05
			t₁ = 0,38 P > 0,05	t₂ = 2,08 P < 0,05		
3	Alergare de suveică 10x5m (sec)	E	15,46 ± 0,14	14,87 ± 0,09	5,79	<0,001
		M	15,37 ± 0,13	15,16 ± 0,1	2,46	<0,05
			t₁ = 0,48 P > 0,05	t₂ = 2,15 P < 0,05		
4	Proba de suspensie (sec)	E	26,98 ± 2,40	41,95 ± 2,68	7,3	<0,001
		M	27,39 ± 2,72	35,17 ± 3,30	3,49	<0,01
			t₁ = 0,11 P > 0,05	t₂ = 1,59 P > 0,05		
5	Tracțiuni la bara fixă (rep)	E	6,32 ± 0,78	11,05 ± 0,78	7,81	<0,001
		M	7,44 ± 0,78	9,06 ± 0,91	2,63	<0,05
			t₁ = 1,02 P > 0,05	t₂ = 1,66 P > 0,05		
6	Ridicarea trunchiului din culcat/40s.(rep)	E	35,59 ± 1,0	40,23 ± 0,56	6,20	<0,001
		M	34,83 ± 1,17	37,72 ± 0,65	3,56	<0,01
			t₁ = 0,49 P > 0,05	t₂ = 2,93 P < 0,01		
7	Naveta (30s/3 5sX 6rep) (m)	E	707,05 ± 10,33	733,28 ± 4,47	3,28	<0,01
		M	704,22 ± 6,80	718,0 ± 5,83	2,98	>0,01
			t₁ = 0,23 P > 0,05	t₂ = 2,08 P < 0,05		
8	Testul Sargent (detenta) (cm)	E	36,68 ± 1,06	43,09 ± 0,67	8,22	<0,001
		M	37,56 ± 1,10	39,21 ± 0,78	2,23	<0,05
			t₁ = 0,58 P > 0,05	t₂ = 3,78 P < 0,01		

Notă: E – grupa experimentală (SSSRAR-Blumarine)

M – grupa martor (UTM)

n=22, f – 21, P – 0,05; 0,01; 0,001,

n=18, f – 17, P – 0,05; 0,01; 0,001,

t – 2,080; 2,831; 3,819

t – 2,110; 2,898; 3,965

n=40, f = 38, t – 2,025; 2,713; 3,571

Unul dintre indicatorii de bază cercetați în cadrul experimentului pedagogic a fost cel al pregătirii tehnico-tactice [10] (Tabelul 3.3.). F.M.R. propune o serie de probe de control care urmăresc evaluarea tehnicii individuale a jucătorului de rugby. Am selectat în cadrul experimentului pedagogic cinci probe de control, care, după părerea noastră, acoperă toată aria nivelului de pregătire tehnică a rugbiștilor (pas lateral și pasă sărită, pasă de la sol, schimbare de direcție, traseu tehnico-tactic, schimbare de direcție, șut razant și culegere).

Conform rezultatelor prezentate în tabelul de mai jos, se observă o tendință identică ca și în cazul pregătirii motrice a rugbiștilor juniori. Astfel, dacă la începutul experimentului ambele echipe au înregistrat rezultate aproximativ egale ca valori, la finalul acestuia grupa experimentală a înregistrat rezultate mult mai înalte în comparație cu grupa martor la majoritatea indicilor supuși testării (P<0,01, P<0,001).

Tabelul 3.3. Rezultatele pregătirii tehnice a rugbiștilor de vîrsta 16-17 ani (n=40)

Nr. Crt.	Norme de control	Gr	TESTAREA INIȚIALĂ	TESTAREA FINALĂ	t	P
1	Pas lateral și pasă sărită (sec)	E	4,85 ± 0,06	4,64 ± 0,06	4,31	<0,001
		M	4,79 ± 0,18	4,71 ± 0,14	2,16	<0,05
			t₁ = 0,71 P > 0,05	t₂ = 0,97 P > 0,05		
2	Pasă de la sol (sec)	E	8,47 ± 0,18	7,69 ± 0,14	5,75	<0,001
		M	8,39 ± 0,18	8,17 ± 0,16	1,69	>0,05
			t₁ = 0,31 P > 0,05	t₂ = 2,06 P < 0,05		
3	Schimbare de direcție (sec)	E	6,3 ± 0,21	5,73 ± 0,09	3,58	<0,01
		M	6,34 ± 0,11	6,11 ± 0,10	2,78	<0,05
			t₁ = 0,17 P > 0,05	t₂ = 2,52 P > 0,05		
4	Traseu tehnico-tactic (sec)	E	22,99 ± 0,21	22,14 ± 0,18	5,42	<0,001
		M	23,14 ± 0,25	22,78 ± 0,15	2,13	<0,05
			t₁ = 0,47 P > 0,05	t₂ = 2,72 P < 0,01		
5	Schimbare de direcție, șut razant și culegere (sec)	E	5,51 ± 0,13	4,97 ± 0,13	5,28	<0,001
		M	5,56 ± 0,19	5,31 ± 0,14	2,68	<0,05
			t₁ = 0,31 P > 0,05	t₂ = 1,82 P > 0,05		

Notă: E – grupa experimentală (SSSRAR-Blumarine) M – grupa martor (UTM)
n-22, *f* – 21, *P* – 0,05; 0,01; 0,001. *n*-18, *f* – 17, *P* – 0,05; 0,01; 0,001.
t – 2,080; 2,831; 3,819 *t* – 2,110; 2,898; 3,965
n - 40, *f* – 38, *t* – 0,025; 2,713; 3,571

Acest lucru vorbește despre faptul că și în cazul pregătirii tehnice programa experimentală aplicată în grupa experimentală a avut o contribuție substanțială, care a condus la sporirea tuturor indicilor pregătirii tehnice a juniorilor participanți la experiment.

În cele din urmă, unul din obiectivele prioritare ale cercetărilor date a fost dezvoltarea cu scop bine determinat a capacităților coordinative a rugbiștilor juniori de vîrsta 16 - 17 ani. Pentru aceasta au fost propuși 11 indicatori (probe de control), care urmau să aprecieze gradul de dezvoltare a capacităților coordinative de bază, conform clasificării propuse în capitolul anterior al lucrării (Tabelul 3.4.).

O analiză amplă a rezultatelor înregistrate la testarea inițială și finală din cadrul experimentului pedagogic a scos în evidență aceeași tendință ca și în cazul pregătirii motrice și tehnice a rugbiștilor juniori. La începutul experimentului, ambele echipe au înregistrat valori aproximativ egale, ca la finalul experimentului rezultatele grupei experimentale să difere substanțial de cele ale grupei martor la majoritatea probelor testate. Trebuie menționat că diferențele la finalul experimentului pedagogic au fost semnificative din punct de vedere statistic în favoarea grupei experimentale ($P < 0,05$ - $< 0,01$ - $< 0,001$).

Ca urmare a analizei efectuate asupra indicatorilor potențialului de coordonare, putem menționa că la 9 din cei 11 indicatori testați, grupa experimentală a înregistrat creșteri semnificative, în comparație cu grupa martor în care s-au înregistrat creșteri semnificative doar la 4 indicatori.

Tabelul 3.4. Rezultatele dezvoltării capacităților coordinative a rugbiștilor de 16-17 ani (n=40)

CAPACITĂȚI COORDINATIVE	Nr. crt	NORME DE CONTROL	Gr	TESTAREA ÎNȚĂLĂ	TESTAREA FINALĂ	t	P
Capacitatea de relaxare automată a mușchilor	1	Diferența încordării musculare a brațului îndemânatic (kg)	E	4,93 ± 0,45	4,17 ± 0,28	2,31	< 0,05
			M	15,02 ± 0,65	4,38 ± 0,38	1,39	> 0,05
				t₁ = 0,11 P > 0,05	t₂ = 0,49 P > 0,05		
Capacitatea de apreciere și reglare a parametrilor dinamici, spațio-temporali a actului motrice	2	Transmiterea mingii la țintă (cm)	E	17,95 ± 1,4	12,82 ± 0,56	4,68	< 0,001
			M	18,22 ± 1,62	15,41 ± 0,97	2,53	< 0,05
				t₁ = 0,13 P > 0,05	t₂ = 2,31 P < 0,05		
	3	Săritura cu întoarcere la 270° (grade)	E	15,45 ± 1,12	11,68 ± 0,56	4,47	< 0,001
			M	16,11 ± 1,3	14,43 ± 0,97	1,93	> 0,05
				t₁ = 0,39 P > 0,05	t₂ = 2,14 P < 0,05		
Capacitatea de reacție la stimuli	4	acustici (sec)	E	0,16 ± 0,01	0,15 ± 0,01	1,34	> 0,05
			M	0,17 ± 0,01	0,16 ± 0,01	1,48	> 0,05
				t₁ = 1,17 P > 0,05	t₂ = 0,71 P > 0,05		
	5	optici (sec)	E	0,16 ± 0,01	0,15 ± 0,01	1,25	> 0,05
			M	0,17 ± 0,01	0,16 ± 0,01	1,39	> 0,05
				t₁ = 0,71 P > 0,05	t₂ = 0,71 P > 0,05		
Simțul ritmului	6	Sprint în ritm propus(sec)	E	1,81 ± 0,08	1,49 ± 0,03	4,92	< 0,001
			M	1,77 ± 0,08	1,66 ± 0,04	1,90	> 0,05
				t₁ = 0,35 P > 0,05	t₂ = 3,27 P < 0,01		
	7	Tapping- testul (nr. puncte în 30 sec.)	E	69,68 ± 1,51	73,12 ± 1,06	3,11	< 0,01
			M	69,47 ± 1,75	72,44 ± 1,34	2,53	< 0,05
				t₁ = 0,09 P > 0,05	t₂ = 0,40 P > 0,05		
Capacitatea de orientare în spațiu	8	Alergare spre mingi(sec)	E	14,62 ± 0,1	14,03 ± 0,13	6,18	< 0,001
			M	14,78 ± 0,12	14,67 ± 0,2	0,83	> 0,05
				t₁ = 1,0 P > 0,05	t₂ = 2,73 P < 0,01		
	9	Testul în pătrat (sec)	E	10,91 ± 0,37	8,32 ± 0,21	9,52	< 0,001
			M	11,06 ± 0,36	10,34 ± 0,33	2,88	< 0,05
				t₁ = 0,29 P > 0,05	t₂ = 5,24 P < ,001		
Capacitatea de menținere a echilibrului	10	Alergare spre minge pe banca de gimnastică (sec)	E	6,51 ± 0,2	5,73 ± 0,11	5,12	< 0,001
			M	6,63 ± 0,22	6,38 ± 0,12	1,63	> 0,05
				t₁ = 0,40 P > 0,05	t₂ = 3,91 P < ,001		
	11	Proba Romberg (sec)	E	48,97 ± 4,07	66,05 ± 4,47	4,97	< 0,001
			M	45,21 ± 4,21	52,09 ± 4,18	2,53	< 0,05
				t₁ = 0,63 P > 0,05	t₂ = 2,15 P < 0,05		

Notă: E – grupa experimentală (SSSRAR-Blumarine) M – grupa martor (UTM)

n-22, f – 21, P – 0.05; 0,01; 0,001.

n-18, f – 17, P – 0.05; 0,01; 0,001.

t – 2,080; 2,831; 3,819

t – 2,110; 2,898; 3,965

n- 40, f – 38, t – 0,025; 2,713; 3,571

Pentru a evidenția influența mijloacelor de dezvoltare a capacităților coordinative asupra pregătirii sportive și a activității competiționale a grupelor cercetate, s-a întreprins și analiza video a meciurilor din cadrul Campionatului RM de rugby. Filmările au avut loc la grupele implicate în cercetare (grupa experiment și grupa martor) înaintea desfășurării experimentului pedagogic (8 meciuri) și după finalizarea lui (8 meciuri). S-au scos în evidență acțiunile tehnico - tactice a jocului în atac și apărare, iar rezultatele au fost prelucrate matematico – statistic și introduse în tabel (Tabelul 3.5.).

În urma analizei video a activității competiționale a jucătorilor cuprinși în experimentul pedagogic, putem menționa că, în campionatul intern al Republicii Moldova, înainte de implementarea programei de dezvoltare a capacităților coordinative, atât în grupa experimentală, cât și în cea martor se observă că, la toți indicii testați, rugbiștii juniori au o pregătire specifică slabă, o rată destul de mare a greșelilor în îndeplinirea acțiunilor de joc și o tehnică individuală imperfectă.

Tabelul 3.5. Dinamica indicilor activității competiționale a grupelor experimentale și martor (grupa experimentală: n=8; grupa martor: n=8)

Nr. cri.	Acțiuni de joc	Înainte de experiment (n = x _{med} 8meciuri)						După experiment (n = x _{med} 8meciuri)						
		Realizate			Greșeli			Realizate			Greșeli			P
		GE	GM	P	GE	GM	P	GE	GM	P	GE	GM		
1	Puncte	9,25	7,8	>0,05	-	-	-	16,3	10,2	<0,01	-	-	-	
2	Încercări	1,64	1,4	>0,05	-	-	-	2,5	1,6	<0,01	-	-	-	
3	Transformări, lov. la poarta	2	1,8	>0,05	1,2	1	>0,05	2,9	2,6	>0,05	0,64	0,98	>0,05	
4	Margini	11,38	9,28	>0,05	4,2	3,8	>0,05	13,7	11,2	<0,01	2,8	3,6	<0,05	
5	Grămezi ordonate	10,38	11,2	>0,05	2,8	3	>0,05	12,1	10,2	<0,01	1,2	1,8	>0,05	
6	Grămezi spontane	28,63	27,3	>0,05	11,8	12,4	>0,05	35,7	28,2	<0,01	5,8	9,2	<0,01	
7	Moluri	4,38	5,4	>0,05	1,4	1,5	>0,05	7,8	6,2	<0,05	1	1,4	<0,05	
8	Pase	50,38	46,5	>0,05	14,6	13,2	>0,05	67,7	52,4	<0,01	11,6	12,2	<0,05	
9	Lovituri de picior	17,38	18,4	>0,05	6,8	7,2	>0,05	21,7	19,3	<0,05	5,2	6,8	<0,05	
10	Placaje	23,38	22,4	>0,05	11,2	12,2	>0,05	32,2	25,2	<0,01	8,6	10,2	<0,05	
11	Blocarea adversarului	24,63	21,38	>0,05	6,8	6,2	>0,05	26,5	21,8	<0,05	5,5	6,2	<0,05	
12	Intrarea în posesia de balon	21,38	18,4	>0,05	-	-	-	29,7	22,3	<0,01	-	-	-	
13	Pierderea posesiei de balon	18,38	20,38	>0,05	-	-	-	16,5	19,8	<0,05	-	-	-	

Notă: GE – grupa experimentală (SSRAR-Blumarine) GM – grupa martor (UTM)
n-8, f – 7, P – 0,05; 0,01; 0,001. n-16, f – 14, P – 0,05; 0,01; 0,001.
t – 2,365; 3,499; 3,819 t – 2,145; 2,977; 4,140

În același campionat, după implementarea programei experimentale se observă că la grupa experimentală a sporit potențialul tehnico-tactic, fapt confirmat prin creșterea numărului de puncte acumulate, acțiuni de grup și de tehnică individuală îndeplinite față de grupa martor.

În grupa experimentală o dată cu creșterea numărului de acțiuni tehnico-tactice, se observă o scădere considerabilă a numărului de greșeli de execuție la tehnică individuală.

Progresul destul de mare realizat de grupa experimentală la testările finale se datorează efectului mecanismului transferului pozitiv al deprinderilor și priceperilor motrice ca rezultat al aplicării mijloacelor de dezvoltare a capacităților coordinative, care, la rândul lor au condus la îmbunătățirea modului de manifestare a sportivilor în timpul jocului.

Astfel, rezultatele înregistrate conduc la constatarea că ipoteza înaintată la începutul cercetărilor a fost confirmată pe deplin, fapt ce a permis îmbunătățirea tuturor indicilor motrici, a capacităților coordinative, care, în ultimă instanță, au favorizat sporirea considerabilă a parametrilor tehnico-tactici, precum și calitatea jocului în general.

Problema științifică importantă soluționată în domeniu constă în eficientizarea procesului de pregătire sportivă a rugbiștilor juniori în baza formării capacităților coordinative specifice activității competiționale, care să asigure obținerea performanțelor pregătirii sportive și a unui grad înalt de realizare a acestora în condiții de joc.

CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI

1. În urma analizei literaturii de specialitate privind pregătirea sportivă a rugbiștilor de 16 – 17 ani s-a constatat că, în prezent, există un șir de lucrări științifice ce reflectă această problemă, însă, în marea lor majoritate, ele tratează subiectul optimizării factorilor antrenamentului sportiv, în general, și aproape lipsesc abordările privind problema dezvoltării capacităților coordinative a rugbiștilor juniori. În ultimii ani, în mod special în jocurile sportive, antrenamentul sportiv se axează pe dezvoltarea predominantă a capacităților coordinative ale jucătorilor. Din datele literaturii de specialitate rezultă că capacitățile coordinative presupun capacitatea individului de a-și însuși și efectua acțiuni motrice complexe (cu grad sporit de dificultate), dirijând precis și economic mișcările în timp și spațiu, cu viteză și forță necesară, în concordanță cu situațiile care apar pe parcursul efectuării acțiunilor.

2. Conform datelor literaturii de specialitate, perioada de la 6-7 ani până la 10-12 ani este cea mai favorabilă pentru dezvoltarea capacităților coordinative. Totuși practica sportivă demonstrează că pentru îmbunătățirea acestor capacități se poate lucra și cu sportivi care au depășit această categorie de vârstă. E important să se lucreze permanent pentru dezvoltarea coordonării, indiferent de eșalonul de vârstă, de nivelul de instruire și etapa de pregătire, dar cu condiția să se folosească cât mai multe mijloace, diferențiate și diversificate.

3. Analiza opiniilor specialiștilor din domeniu a scos în evidență faptul că nivelul pregătirii sportive a rugbiștilor juniori din R. Moldova este unul mediu, acest lucru fiind confirmat de 58,9% din antrenorii anchetați, un nivel slab al pregătirii sportive a rugbiștilor juniori din țară a fost confirmat de 25,0% din numărul total de specialiști și doar 12,5% au menționat că nivelul pregătirii acestora este unul înalt. Cele mai importante calități motrice necesare rugbiștilor juniori, după părerea experților, sunt viteza, forța în regim de viteză și capacitățile coordinative. În acest sens, 76,8% din specialiști consideră că dezvoltarea direcționată a calităților coordinative la rugbiștii juniori va influența pozitiv calitatea jocului la această vârstă. Tot aceștia consideră că cele mai eficiente perioade de dezvoltare a capacităților coordinative la sportivii juniori vor fi cea pregătitoare (51,8%) și competițională (32,1%).

4. Conform datelor experimentului constatativ, analiza rezultatelor pregătirii motrice și tehnico – tactice a rugbiștilor juniori de 16-17 ani, a demonstrat că la majoritatea indicilor testați acestea sunt sub baremurile indicate de Federația de profil din Republica Moldova și a celorlalte grupe cercetate.

De asemenea a fost scos în evidență faptul că rezultatele pregătirii motrice a rugbiștilor juniori din țară diferă și în funcție de posturile de joc ale acestora, jucătorii atacanți fiind mai bine pregătiți la capitolul forță și forță-viteză, iar apărătorii - la indicii pregătirii de viteză și rezistență.

5. Nu a fost atestată o diferență mare în ceea ce privește nivelul dezvoltării capacităților coordinative ale rugbiștilor juniori, care, la fel ca și în cazul calităților motrice de bază, este destul de scăzut, atât la nivel de echipe, cât și în funcție de posturile de joc ale acestora. Rezultatele înregistrate indică faptul că este absolut necesar de a interveni cu un suport metodologic privind optimizarea atât a nivelului dezvoltării capacităților motrice de bază, cât și a nivelului dezvoltării capacităților coordinative la rugbiștii juniori de 16-17 ani.

6. În rezultatul experimentului pedagogic desfășurat au fost înregistrate progrese privind nivelul pregătirii motrice generale și specifice în ambele grupe, creșterile însă au fost semnificative în majoritatea cazurilor la sportivii din grupa experimentală. Astfel, la testele motrice subiecții grupei experimentale și-au îmbunătățit rezultatele finale față de cele inițiale, aceste creșteri fiind semnificative din punct de vedere statistic ($P < 0,01 - < 0,001$). Sportivii grupei martor au înregistrat la finalul experimentului rezultate relativ bune comparativ cu cele inițiale, însă creșterile n-au fost semnificative din punct de vedere statistic ($P > 0,05$). Aceeași tendință s-a înregistrat și în cazul testării tehnico – tactice a jucătorilor, unde cei din grupa experimentală au fost superiori față de jucătorii din grupa martor la majoritatea probelor redade ($P < 0,05$).

7. Destul de convingătoare s-a dovedit a fi creșterea rezultatelor ce reflectă nivelul dezvoltării capacităților coordinative ale rugbiștilor participanți la experimentul pedagogic, având aceeași tendință ca și în cazul pregătirii motrice și tehnico - tactice. Grupa experimentală a atins valori semnificative la testarea finală la toate probele supuse cercetărilor ($P < 0,01 - 0,001$). În grupa martor, deși s-a înregistrat o îmbunătățire a rezultatelor în comparație cu cele inițiale, în majoritatea cazurilor ele au avut un progres nesemnificativ din punct de vedere statistic ($P > 0,05$).

8. În urma analizei video a activității competiționale efectuate cu jucătorii cuprinși în experimentul pedagogic putem menționa că după implementarea programei experimentale la grupa experimentală a sporit potențialul tehnico-tactic, acesta este confirmat prin creșterea numărului de puncte acumulate, acțiuni de grup și de tehnică individuală îndeplinite față de grupa martor. Totodată, la grupa experimentală a scăzut considerabil atât numărul de greșeli de execuție tehnică individuală, cât și a acțiunilor tehnico – tactice colective în comparație cu grupa martor

Astfel **problema științifică importantă soluționată în domeniu** ce a vizat eficientizarea procesului de pregătire sportivă a rugbiștilor juniori în baza formării capacităților coordinative specifice activității competiționale, care să asigure obținerea performanțelor pregătirii sportive și a unui grad înalt de realizare a acesteia în condiții de joc, în urma implementării programei experimentale a fost soluționată cu succes.

În urma organizării și desfășurării cercetărilor asupra nivelului dezvoltării capacităților coordinative în cadrul pregătirii sportive a rugbiștilor juniori, a sintezei și a prelucrării datelor înregistrate formulăm următoarele recomandări practico-metodice:

- În cadrul procesului de pregătire a rugbiștilor juniori este necesar să se acorde o atenție sporită elaborării unui plan de pregătire eficient și complex, care să conțină metode eficiente și mijloace adecvate specificului pregătirii și care să contribuie la sporirea potențialului motrice în general și a nivelului pregătirii coordinative, în special.

- Trebuie de menționat faptul că în jocul de rugbi cele mai pronunțate capacități coordinative sunt: diferențierea chinestetică, simțul echilibrului, orientarea spațio-temporală precum și alte forme de manifestare, care au o influență semnificativă în diverse situații de joc.

- Mijloacele dezvoltării capacităților coordinative trebuie selectate în funcție de obiectivele fiecărei lecții de antrenament în parte, în dependență de nivelul pregătirii motrice sau tehnico – tactică a sportivilor juniori, în funcție de perioada de pregătire la care se află rugbiștii, precum și de nivelul pregătirii sportive acestora.

- Capacitățile coordinative pot fi dezvoltate încă de la începutul instruirii, durata lucrului efectiv la fiecare vârstă va depinde de nivelul pregătirii motrice a sportivilor și de obiectivele fiecărei lecții de antrenament.

- Se recomandă ca accentul principal în folosirea mijloacelor pentru dezvoltarea capacităților coordinative să se pună pe perioada pregătitoare a antrenamentului sportiv anual, deși nu este exclusă aplicarea lor și în celelalte perioade de pregătire.

- Mijloacele de dezvoltare a capacităților coordinative vor fi selectate în funcție de calitatea motrice care urmează a fi dezvoltată cu o dozare strictă a efortului fizic pentru fiecare sportiv.

- Exercițiile pentru ridicarea potențialului coordinativ la începutul instruirii vor fi simple, urmând ca gradul de complexitate să crească odată cu însușirea acestora, se vor implementa treptat în procesul pregătirii fizice specifice și tehnico – tactice.

- Este necesar ca în cadrul procesului de antrenament să se aplice exerciții cu inventar nestandard (mingi mai grele, mai mici sau mai mari, echipament pentru limitarea unor mișcări etc.) potrivit nivelului pregătirii motrice a sportivilor juniori. Acestea trebuie să fie cât mai diverse și îmbinate cu elemente de întrecere, iar accentul să fie pus pe materialele care pot fi incluse în executarea complexelor tehnico-tactice.

BIBLIOGRAFIE:

1. Badea D. Rugby, strategia formativă a jucătorului. București: FEST, 2003. 170 p.
2. Baștiurea E. Dezvoltarea capacităților de coordonare a handbaliștilor seniori în cadrul antrenamentului individualizat, în dependență de postul de joc. Teza de doctor, Chișinău, 2004. 218 p.
3. Bompă T. Periodizarea. Teoria și metodologia antrenamentului. Ediția a II-a, București: . Tana, 2003. 267 p.
4. Bragarenco N. Analiza procedeelelor tehnice cu caracter coordinativ în jocul de rugby. În: Procese inovatoare ale reorganizării educației fizice și sportului. Materialele conferinței științifice a doctoranzilor, Chișinău: Editura USEFS, 2009, Ediția VI, p. 7 – 12.
5. Bragarenco N., Ciorbă C. Aprecierea nivelului pregătirii fizice a rugbiștilor juniori de 16-17 ani. În: Materialele congresului științific internațional „Sportul olimpic și sportul pentru toți”, Ediția a XV-a, Chișinău: USEFS, 12-15 septembrie, 2011, p. 198 - 203.
6. Bragarenco N. Aprecierea nivelului pregătirii tehnico-tactice a rugbiștilor juniori de 16-17 ani din Moldova. În: Conferința științifică internațională a doctoranzilor, „Cultura fizică: problemele științifice ale învățământului și sportului”, Ediția a VII-a, Chișinău: USEFS, 16-17 noiembrie, 2012, p. 22 – 26.
7. Bragarenco N. Aprecierea nivelului de dezvoltare al capacităților coordinative a rugbiștilor juniori de vîrsta 16-17 ani. În: Teoria și arta educației fizice în școală. Chișinău: Editura USEFS, 2012, nr. 4, p. 39 – 43.
8. Bragarenco N. Argumentarea teoretică a sistemului de pregătire a rugbiștilor juniori prin dezvoltarea capacităților coordinative. În: Știința culturii fizice, Chișinău, USEFS, 2012, nr. 12/4, p. 20 – 25.
9. Bragarenco N., Gorașenco A. Programarea antrenamentului sportiv pentru dezvoltarea capacităților coordinative ale rugbiștilor de 16 – 17 ani. În: Materialele conferinței științifice internaționale consacrate zilei mondiale a calității, Chișinău: Editura USEFS, 14- 15 noiembrie 2014, p.108 – 115.
10. Bragarenco N. The influence of development of coordinative capacities upon technical and tactical potential of rugby players of 16-17 years old. În: THE ANNALS OF THE “ȘTEFAN CEL MARE” UNIVERSITY Physical Education and Sport Section The Science and Art of Movement. Suceava, 2014, nr. 3, p. 77.
11. Bragarenco N. Aspecte metodologice ale dezvoltării capacităților coordinative în jocul de rugby. În: Știința culturii fizice, Chișinău: USEFS, 2015, nr. 22/2, p. 14 – 21.
12. Bragarenco N. Influența dezvoltării capacităților coordinative asupra pregătirii motrice al rugbiștilor de 16 - 17 ani. În: Știința culturii fizice, Chișinău: USEFS, 2015, nr. 23/3, p. 17 – 27.
13. Ciorbă C. și colab. Jocuri sportive, curs de bază. Chișinău: ”Valinex”, 2007, p. 101-132
14. Constantin V. Rugby, specializarea posturilor. București: FEST, 2002. 187 p.
15. Constantin V. Rugby, tehnica și tactica. București: FEST, 2004. 351 p.
16. Platonov N.V. Teoria antrenamentului sportiv. Moscova, 1984, p.30-60
17. Platonov V., Principiile pregătirii pe termen lung. Teoria antrenamentului. București: C.C.R.S., 1995, p. 59-80.
18. Tăbîrță V., Scutelnic V., Bragarenco N. Minirugby în școală. În: Teoria și arta educației fizice în școală, nr.1, Chișinău, 2008, p. 52-55.

19. Tăbîrță V., Bragarenco N. Modelarea antrenamentului sportiv la etapa de inițiere. În: Materialele Congresului științific internațional „Strategii de dezvoltare a sportului pentru toți și bazele legislative ale domeniului culturii fizice și sportului în țările CSI”. Chișinău: USEFS, 2008, p. 218-224.
20. Tăbîrță V., Bragarenco N. Particularitățile lucrului de forță al jucătorilor de grămadă în rugby. În: Materialele Congresului științific internațional „Strategii de dezvoltare a sportului pentru toți și bazele legislative ale domeniului culturii fizice și sportului în țările CSI”. Chișinău: USEFS, 2008, p. 295-297.
21. Tăbîrță V. Clasificarea și metodologia aplicării aparatelor ajutătoare în pregătirea jucătorilor de rugby. În: Revista științifico-metodică „Teoria și arta educației fizice în școală”, Chișinău, 2012, nr. 4, p. 25 – 30.
22. Triboi V. Teoria și metodologia antrenamentului sportiv. Curs universitar, Chișinău, 2010. 356 p.
23. Железняк Ю. Д., Портнов Ю. М. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства. Москва: Академия, 2004. 400 с.
24. Иванков И. Т. Методические основы теории физической культуры. Москва: Инсон, 2005. 367 с.
25. Иванов В. А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов. Дис. канд пед. наук. Москва. 2004. 164 с.
26. Колев Н. Особенности структуры и содержания силовой подготовки высококвалифицированных регбистов в годичном цикле тренировочного процесса: Автореф. Дис. канд.пед. наук. Москва: Физкультура и Спорт, 1996. 27с.
27. Кучин В. А. Особенности методики физической подготовки юных регбистов на этапе углубленной спортивной тренировки. Автореф. Дисс. канд.пед. наук. Москва, 1981. 24 с.
28. Лях В. И. Координационные способности школьников. Минск: Полымя, 1989, с. 159-160.
29. Лях В. И. Взаимоотношение координационных способностей и двигательных навыков. Теоретический аспект В: Теория и практика физической культуры. 1991, nr. 3, с. 31-36.
30. Матвеев Л. П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки В: Теория и практика физической культуры, 2000, nr. 3, с. 28-37.
31. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. - 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. 544 с.
32. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 1997, с. 300-312.
33. Раджабли В. Регби – 2000.- Справочник. Москва: Физкультура и Спорт, 2000. 147 с.
34. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Москва: Академия, 2004. 478 с.

ADNOTARE

Bragarenco Nicolae „Dezvoltarea capacităților coordinative în cadrul pregătirii sportive a rugbiștilor juniori”: teză de doctor în științe pedagogice, Chișinău, 2016.

Structura tezei: introducere, 3 capitole, concluzii și recomandări practice, 124 pagini text de bază, bibliografie 174 titluri, 6 anexe, 67 figuri, 11 tabele. Rezultatele obținute sunt publicate în 9 lucrări științifice.

Cuvinte-cheie: capacități coordinative, pregătire sportivă, rugbiști juniori, modelare, antrenament sportiv.

Domeniul de studiu: științe pedagogice.

Scopul lucrării îl constituie sporirea eficienței sistemului de pregătire a rugbiștilor juniori, în baza dezvoltării direcționate a capacităților coordinative.

Obiectivele cercetării: 1. Studiul particularităților dezvoltării capacităților coordinative în procesul de antrenament al rugbiștilor juniori. 2. Evaluarea nivelului pregătirii sportive al rugbiștilor juniori. 3. Determinarea conținutului programei pentru dezvoltarea capacităților coordinative ale rugbiștilor de 16-17 ani într-un ciclu anual de pregătire. 4. Argumentarea experimentală a eficienței aplicării programei de dezvoltare a capacităților coordinative a rugbiștilor de 16-17 ani.

Noutatea și originalitatea științifică rezidă în argumentarea științifică a eficacității programei de pregătire a rugbiștilor juniori, orientată spre formarea coordonării motrice specifice corespunzătoare exigențelor jocului de rugbi în activitatea competițională.

Problema științifică importantă soluționată în domeniu constă în eficientizarea procesului de pregătire sportivă a rugbiștilor juniori în baza formării capacităților coordinative specifice activității competiționale, care să asigure obținerea performanțelor pregătirii sportive și a unui grad înalt de realizare a acestora în condiții de joc.

Semnificația teoretică a rezultatelor cercetării constă în formarea unui spectru larg de cunoștințe privind perfecționarea sistemului de pregătire a rugbiștilor juniori și a tehnologiei dezvoltării direcționate a capacităților coordinative specifice necesare jocului de rugbi modern.

Valoarea aplicativă. Rezultatele obținute pot fi un reper important pentru: modelarea conținutului și a modului de organizare a procesului de pregătire a rugbiștilor juniori; pregătirea rugbiștilor din cadrul cluburilor sportive și al școlilor sportive specializate; pregătirea profesională a specialiștilor din instituțiile de învățământ superior de profil.

Implementarea rezultatelor științifice. Rezultatele cercetărilor au fost implementate în procesul de antrenament al rugbiștilor juniori din cadrul cluburilor sportive din Republica Moldova și din România.

АННОТАЦИЯ

Брагаренко Николай, «Развитие координационных способностей в спортивной подготовке регбистов юниоров», диссертация доктора педагогических наук, Кишинэу, 2016.

Структура диссертации: введение, 3 главы, общие выводы и рекомендации, 124 страниц основного текста, библиография из 174 источников, 6 приложений, 67 рисунков, 11 таблиц. Результаты исследований опубликованы в 9 научных работах.

Ключевые слова: координационные способности, спортивная подготовка, регби, юниоры, моделирование, спортивная тренировка.

Область исследования: педагогические науки.

Цель исследования: повышение эффективности системы подготовки регбистов юниоров посредством целенаправленного развития координационных способностей.

Задачи исследования: 1. Изучить особенности развития координационных способностей в тренировочном процессе регбистов юниоров по материалам специальной литературы; 2. Выявить уровень спортивной подготовленности регбистов юниоров; 3. Определить содержание программы развития координационных способностей в годичном цикле подготовки регбистов 16 – 17 лет; 4. Экспериментально обосновать эффективность программы развития координационных способностей у регбистов 16 – 17 лет.

Новизна и оригинальность исследования заключается в научном обосновании программы подготовки регбистов юниоров, направленной на формирование у них специфических двигательных координаций, адекватных требованиям соревновательной деятельности.

Научная проблема высокой значимости, решаемая в исследовании, заключается в повышении эффективности подготовки регбистов юниоров посредством формирования специфических соревновательной деятельности двигательных координаций, способных обеспечить достижение модели спортивной подготовленности и высокую степень ее реализации в игровых условиях.

Теоретическая значимость результатов исследования состоит в расширении спектра знаний о вариантах совершенствовании системы подготовки регбистов юниоров и технологиях целенаправленного развития наиболее востребованных в данном виде спорта координационных способностей.

Практическая значимость. Результаты исследования могут быть использованы при: моделировании содержания и организации процесса подготовки регбистов юниоров; подготовке регбистов в спортивных клубах и специализированных школах спортивного профиля; подготовке специалистов в профильных высших учебных заведениях.

Внедрение результатов исследования. Результаты исследования были внедрены в тренировочный процесс регбистов юниоров спортивных клубов Республики Молдова и Румынии.

ANNOTATION

Bragarenco Nicolae „The development of coordinative capacities within the sports training of junior rugby players”: PhD thesis in Pedagogical science, Chisinau, 2016.

The structure of the thesis: introduction, 3 chapters, conclusions and practical recommendations, 124 pages basic text, bibliography 174 titles, 6 annexes, 67 figures, 11 charts. The results are published in 9 scientific researches.

Keywords: coordinative capacities, sports preparation, junior rugby players, modeling, sports training.

Field of the study: Pedagogical science.

The aim of research is the improvement of the training system efficiency of the junior rugby players, on the basis of the targeted development of coordinative capacities.

The objectives of the research: 1. The particularities research of the coordinative capacities development in the training process of junior rugby players; 2. The evaluation of the sports preparation level of the junior rugby players; 3. The determination of the program content for the development of coordinative capacities of the 16-17 years old rugby players in the preparation of annual cycle; 4. The experimental demonstration of the development program implementation efficiency of the coordinative capacities for the 16-17 years old rugby players.

The novelty and originality of the research consist in the scientific demonstration of the training program efficiency of the junior rugby players oriented to the creation of specific motor coordination corresponding to the exigencies of the rugby game in the competitive activity.

The scientific, important, solved issue in the domain consists in the sports training process efficiency of the junior rugby players on the basis of competitive activity specific motor coordination that will assure the model attainment of the sports training level and its high degree of realization in the game conditions.

The theoretical significance of the research results consists in the formation of a large spectrum of knowledge regarding the training system improvement of junior rugby players and the technology of targeted development of coordinative capacities necessarily specific to the modern rugby game.

The practical value. The results can be an important sign in the process of: the content modeling and the training process organization of the junior rugby players; the preparation of rugby players within the sports clubs and specialized sports schools; the specialists' professional preparation from the profile higher education institutions.

The implementation of scientific results. The researched results were implemented in the training process of the junior rugby players within the sports clubs from the Republic of Moldova and Romania.

BRAGARENCO NICOLAE

**DEZVOLTAREA CAPACITĂȚILOR COORDINATIVE ÎN
CADRUL PREGĂTIRII SPORTIVE A RUGBIȘTILOR JUNIORI**

Specialitatea: 533.04 - Educație fizică, sport, kinetoterapie și recreație

Autoreferatul tezei de doctor în științe pedagogice

Aprobat spre tipar: 03.05.2016

Hârtie ofset. Tipar ofset.

Coli de tipar.: 1,6

Formatul hârtiei 60x8 1/16

Tirajul - 30 ex.

Comanda nr. 3

Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport

2024, Republica Moldova, str. A. Doga 22