

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

Cu tilu de manuscris  
C.Z.U.: 37.037(043.3):796.85

**IONESCU Mihail-Leonard**

**IMPACTUL ELEMENTELOR DIN ARTELE MARȚIALE ASUPRA  
PROCESULUI DE EDUCAȚIE FIZICĂ EXTRACURRICULARĂ  
ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL GIMNAZIAL**

**Specialitatea: 533.04 – Educație fizică, sport, kinetoterapie și recreație**

**REZUMATUL  
tezei de doctor în științe pedagogice**

**Chișinău, 2019**

**Teza a fost elaborată în Catedra Bazele Teoretice ale Culturii Fizice  
a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport a Republicii Moldova**

**Conducător științific:**

**Danail Sergiu**, doctor în științe pedagogice, profesor universitar, USEFS, Chișinău

**Referenți oficiali:**

1. **Potop Vladimir**, doctor habilitat în științe pedagogice, profesor universitar, Universitatea Ecologică din București, România
2. **Carp Ion**, doctor în științe pedagogice, profesor universitar, USEFS.

**Componența consiliului științific specializat:**

1. **Manolachi Veaceslav**, doctor habilitat în științe pedagogice, profesor universitar – președinte
2. **Povestca Lazari**, doctor în științe pedagogice, profesor universitar – secretar
3. **Mereuță Claudiu**, doctor în educație fizică și sport, profesor universitar, Universitatea „Dunărea de Jos” din Galați, România – membru
4. **Triboi Vasile**, doctor în științe pedagogice, profesor universitar, USEFS – membru
5. **Polevaia-Secăreanu Angela**, doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar, USEFS – membru.

**Susținerea va avea loc la 21.06.2019, ora 12.30 în ședința Consiliului științific specializat D 533.04 din cadrul Universității de Stat de Educație Fizică și Sport a Republicii Moldova.**

**Adresa: or.Chișinău, str. Andrei Doga 22, Sala mică a Senatului (bir. 105).**

**Teza de doctor și rezumatul pot fi consultate la Biblioteca USEFS și pe pagina web a ANACEC.**

**Rezumatul a fost expediat la 21.05.2019.**

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

**Povestca Lazari**

**Conducător științific,  
dr. în științe pedagogice, prof. univ.**

**Danail Sergiu**

**Autor**

**Ionescu Mihail-Leonard**

© Ionescu Mihail-Leonard, 2019

## Cuprins

<b>Reperete conceptuale ale cercetării</b>	<b>4</b>
<b>Probleme teoretico-metodice privind optimizarea procesului de educație fizică școlară</b> (conținutul de bază al capitolului 1)	<b>6</b>
<b>Particularitățile organizării procesului instructiv-educativ prin introducerea elementelor din arte marțiale</b> (conținutul de bază al capitolului 2)	<b>12</b>
<b>Argumentarea experimentală a metodologiei de aplicare a elementelor din arte marțiale în cadrul ariei curriculare educație fizică și sport</b> (conținutul de bază al capitolului 3)	<b>15</b>
<b>Concluzii generale și recomandări</b>	<b>21</b>
<b>Bibliografie</b>	<b>24</b>
<b>Adnotare</b> (în română, rusă și engleză)	<b>26</b>
<b>Foia privind datele de tipar</b>	<b>29</b>

## REPERELE CONCEPTUALE ALE CERCETĂRII

### **Actualitatea temei și importanța problemei abordate.**

Educația generală, în ansamblul componentelor sale, reprezintă temelia formării omului de tip european, multilateral dezvoltat din punct de vedere psihic, fizic dar și intelectual, moral, estetic și tehnico-profesional, care să fie pregătit să facă față cu eficiență crescută solicitărilor vieții moderne atât în activitatea profesională și socială, cât și în viața personală [22].

Prin intermediul procesului de educație fizică la nivelul învățământului gimnazial, în general, se are în vedere îndeplinirea obiectivelor care aparțin acestei arii curriculare, cum ar fi: menținerea și dezvoltarea unei stări optime de sănătate, dezvoltarea fizică armonioasă, dezvoltarea capacității motrice generale și specifice din diferite ramuri și probe sportive, dar și educarea unor trăsături moral-volitive pozitive. În același timp, putem afirma că educația fizică (atât ca domeniu curricular, cât și ca activitate extracurriculară) trebuie să se transforme în principalul mijloc de valorificare a timpului liber.

Treapta gimnazială de învățământ este una foarte favorizantă pentru învățarea elementelor tehnice din diferite discipline sportive din diferitele jocuri sportive sau sporturi individuale [27], însă în literatura de specialitate activitatea extracurriculară este sporadic și insuficient tratată, cu atât mai puțin activitatea de arte marțiale wushu.

Lipsa unei concepții unitare privind locul și rolul determinant al artelor marțiale wushu în dezvoltarea motrice, psihică și în optimizarea condiției fizice a elevului aflat în creștere reprezintă un excelent argument în derularea acestei cercetări în vederea căutării și identificării diferitelor strategii de elaborare și utilizare științifică a mijloacelor din wushu ca activități extracurriculare, în scopul dezvoltării fizice și al realizării activităților extracurriculare, în afara programului școlar, în scopul dezvoltării fizice, al formării capacităților motrice, al caracterului și a personalității elevului de gimnaziu [25].

**Scopul cercetării** constă în perfecționarea procesului de educație fizică extracurriculară din învățământul gimnazial prin aplicarea conținuturilor educaționale ale elementelor din artele marțiale.

### **Obiectivele cercetării:**

1. Studiarea teoriei și practicii privind aplicarea elementelor de arte marțiale în cadrul educației fizice extrașcolare;
2. Aprecierea nivelului dezvoltării somatice, al pregătirii fizice și tehnice a elevilor din ciclul gimnazial;
3. Determinarea elementelor de arte marțiale specifice disciplinei wushu pentru aplicarea în educația fizică extrașcolară a elevilor din ciclul gimnazial;
4. Elaborarea teoretică a programei și verificarea experimentală a metodei de aplicare a elementelor de arte marțiale în cadrul procesului de educație fizică extracurriculară în învățământul gimnazial.

**Obiectul cercetării** îl constituie procesul instructiv-educativ prin introducerea elementelor de arte marțiale de wushu în învățământul gimnazial.

**Metodologia cercetării.** În cadrul cercetării întreprinse, s-au folosit următoarele metode de cercetare. analiza teoretică și generalizarea datelor din literatura de specialitate; studierea documentației de lucru; metoda comparativă; metoda chestionării (anchetă și interviu); metoda observației pedagogice; metoda testelor; experimentul pedagogic; metoda statistico-matematică de prelucrare a datelor.

**Noutatea științifică** rezistă în introducerea elementelor de arte marțiale în cadrul procesului instructiv-educativ; elaborarea și aplicarea în practica de instruire a unui model experimental de programă specifică cu elemente de arte marțiale specific wushu-ului.

**Problema științifică importantă soluționată** în domeniul cercetat constă în abordarea interdisciplinară a procesului de pregătire fizică și tehnică a elevilor din ciclul gimnazial prin aplicarea elementelor de arte marțiale specifice disciplinei Wushu în baza programei elaborate și a metodicii specifice de aplicare a acesteia.

**Semnificația teoretică a lucrării** se regăsește în analiza și sintetizarea conținuturilor teoretice cu tematică pedagogică, ce reflectă activitatea didactică prin introducerea artelor marțiale ca material de implementare în cadrul ariei curriculare educație fizică și sport.

**Valoarea aplicativă a lucrării** Conținutul programei experimentale are o largă implementare în domeniul educației fizice, punând la dispoziția școlilor un complex de activități de reală eficiență, care va facilita învățarea deprinderilor motrice specifice artelor marțiale din wushu, precum și dezvoltarea calităților motrice de bază, ținând seama de particularitățile de vârstă ale elevilor din învățământul gimnazial.

**Implementarea rezultatelor științifice.** Rezultatele cercetărilor au fost implementate în cadrul activităților de educație fizică extracurriculară cu elevii ciclului gimnazial din Școala Generală nr. 194 din București, iar recomandările metodice ale prezentei cercetări au fost aplicate în procesul de formare și de perfecționare a specialiștilor din domeniu la Facultatea de Educație Fizică și Sport a Universității Ecologice din București și la Federația Română de Arte Marțiale.

**Aprobarea rezultatelor științifice.** Rezultatele cercetării au fost prezentate în cadrul unor lucrări prezentate la conferințe și simpozioane științifice naționale și internaționale, precum și în articole publicate în reviste de specialitate din țară și străinătate.

**Volumul și structura tezei:** introducere, 3 capitole, concluzii generale și recomandări, bibliografie 217 surse, 10 anexe, 120 pagini text de bază, 69 figuri, 13 tabele, 2 scheme și 7 formule.

**Cuvinte-cheie:** activități extracurriculare, arte marțiale, elevi de gimnaziu, curriculum la educația fizică, gimnastică, învățare, pregătire fizică, proces instructiv-educativ, wushu.

## CONȚINUTUL TEZEI

**Capitolul 1** al tezei *”Probleme teoretico-metodice privind optimizarea procesului de educație fizică școlară”* este dedicat studierii literaturii de specialitate privind concepții contemporane cu privire la conținutul disciplinei „educație fizică” din învățământul gimnazial. S-a prezentat tendințele actuale în optimizarea procesului educație fizică școlară. De asemenea, sunt analizate particularitățile particularități somato-funcționale și psihologice ale elevilor din învățământul gimnazial, din perspectiva impactului activităților extracurriculare asupra dezvoltării psihomotrice a copiilor. S-a realizat sistematizarea conținutului elementelor de arte marțiale (wushu) accesibile practicării de către elevii din învățământul gimnazial.

În societatea noastră contemporană, europeană, idealul social îl constituie omul multilateral pregătit din punct de vedere psihic și fizic dar și intelectual, moral, estetic, tehnic și profesional, omul care să facă față cu succes dar și cu eficiență redresării economice și sociale a societății românești, parte a societății europene.

Din această perspectivă, noile concepții contemporane din învățământul de educație fizică conduce la adoptarea unui nou tip de sistem ce trebuie să se afle în armonie deplină cu noile cerințe sociale, europene, democratice, în concordanță cu prioritățile solicitate de comanda socială contribuind astfel la formarea unei personalități umane autonome și creative într-o societate extrem de dinamică [3, 6, 8, 18, 23, 28].

Multilateralitatea instruirii în educația fizică vizează mijloace, metode și condiții novatoare care să pună în valoare nu doar o dezvoltare fizică armonioasă dar și valori morale, intelectuale, estetice și voltive care să însoțească deprinderile și priceperile motrice, toate acestea devenind achizitele unui elev modern, contribuind astfel la o formare corectă a conștiinței comportării individului în societate.

Astfel se poate afirma că educația fizică ca și componentă a educației generale contribuie într-o manieră optimă, prin conținutul său specific la îndeplinirea idealului educațional dar și a celui social prin creerea și formarea unei personalități multilaterale.

Procesul instructiv-educativ reperzintă sistemul prin care se îndeplinesc obiectivele specifice și este o activitate comună cadrelor didactice care stabilesc sarcinile de instruire și educaționale sau sportive, stabilesc căi și mijloace pentru realizarea obiectivelor propuse, planifică și programează instruirea și educația de-a lungul anilor de studiu, pe semestre și ore. Tot profesorului îi revine și sarcina de evaluare a eficienței și gradului de însușire a cunoștințelor, deprinderilor și priceperilor motrice, corectează operativ programa inițială în funcție de rezultatele obținute. Este necesară, în acest context, și o vie activitate creatoare pentru a găsi noi structuri de exerciții în vederea eficientizării învățării dar și pentru a îmbogații continuu tehnologia didactică de emisie a informației [13, 35].

Pornind de la complexitatea acestor activități atât ca și conținut dar și ca structură, organizare și desfășurare, ca fiecare disciplină educațională, mai ales artele marțiale presupun o intensă și superioară activitate psiho-motrică cu aspecte de înaltă tehnicitate. Dintr-un alt punct de vedere,

conțin sisteme de organizare la nivel național, continental și mondial, având la bază un fond teoretico-științific propriu dar și asociat, instituții, cadre de specialitate, instalații și materiale cum ar fi de exemplu JUDO KODOKAN – Academia de Judo din Tokio, Academia de Taekwondo din Seul – KUKKIWON, sau Institutul Național de Cercetare Pentru WUSHU (Arte Marțiale) de la Beijing.

S-a dovedit că elevul va dobândi rezultate pozitive dacă prin această activitate va găsi o armonie psihologică internă dar și armonia specială externă, devenind o „dominantă” a personalității respectivului subiect.

Artele marțiale ca „dominantă” în sistemul educațional, sunt determinate de o comandă socială actuală, contribuind în primul rând la o dezvoltare fizică armonioasă, menținerea unei stări optime de sănătate, promovarea unor valori morale specifice putând fi subordonate pregătirii multilaterale pentru muncă și viață. Însă se mai evidențiază și o comandă socială specială care implică următoarele:

- accentuarea pregătirii elevilor care stă la temelia calității și a selecției pentru performanță sportivă ( în ramurile care conțin în sistemul de organizare și desfășurarea de competiții);
- afirmarea talentelor sportive pe plan național dar mai ales pe plan internațional;
- petrecerea secvențelor din timpul liber în mod recreativ și util.

În funcție de comanda socială, artele marțiale – Wushu, își propun în primul rând un scop educativ-cultural care vizează dezvoltarea unei personalități armonioase prin însușirea valorilor morale și filosofice specifice, apoi putem avea și un scop ce umărește calificarea forței de muncă în vederea integrării sociale a individului.

Indiferent de comanda socială, artele marțiale conțin o serie de funcții care nu fac altceva decât să consolideze latura bio-psiho-socială a personalității elevului plasându-l în același timp pe o anumită treaptă în ansamblul social în care trebuie să se integreze.

Există două funcții primordiale ce aparțin în general oricărui tip de activitate corporală fiind recunoscute de către toți oamenii de știință din domeniu, și anume funcția de perfecționare a dezvoltării fizice și funcția de dezvoltare a capacității motrice. În afară de acestea în artele marțiale (WUSHU) avem și anumite funcții specifice cum ar fi:

- funcția de autoapărare, pe care o poate îndeplini populația civilă;
- funcția de apărare, îndeplinită de către instituțiile militare și de securitate națională;
- funcția sanogenă, prin care artele marțiale își aduc aportul la menținerea unei stări optime de sănătate și igienă mai ales prin exercițiile de control a respirației și de relaxare specifică mai ales stilurilor interne de Wushu, respectiv Taijiquan (Tai chi);
- funcția educativă, care este și cea mai complexă, reprezentând o influențare sistematică și conștientă a elevului la nivelul tuturor laturilor personalității.

De asemenea, artele marțiale (WUSHU) sunt accesibile tuturor vârstelor având obiective instructiv-educative generale dar și diferențiate pe subsistemele componente:

- la nivelul populației tinere (școlare);

- la nivel militar;
- la nivelul populației vârstnice.

Artele marțiale în complexitatea lor, mai îndeplinesc și alte funcții cum ar fi cea de emulație-stimulare-satisfacție specifică atât demonstrațiilor, spectacolelor, și competițiilor specifice, funcția recreativă prin posibilitatea utilizării timpului liber în mod plăcut dar și eficient.

Toate acestea demonstrează că artele marțiale (WUSHU) se constituie într-un sistem educațional complex în primul rând datorită faptului că impune atingerea tuturor laturilor educaționale contribuind la formarea multilaterală a elevului, specific unui proces formativ modern, democratic și european, de asemenea se remarcă plasticitatea acestui sistem educațional ce se poate potrivi oricărui tip de individ datorită diversității și unității componentelor întocmai ca cele ale personalității umane, atât de variate și complexe.

Educația fizică din unitățile școlare, deține rolul cel mai important în dezvoltarea fizică armonioasă a elevilor. Prin această disciplină, elevii din învățământul gimnazial, devin beneficiarii însușirii priceperilor și deprinderilor motrice dar și a altor cunoștințe specifice precum și diferitelor categorii de valori ce reprezintă achizitele unei vieți active și sanatoase, oferind totodată elevilor posibilitatea de a-și exprima personalitatea și de a relaționa prin mișcare și activitate fizică [2, 4, 5, 7].

Într-o accepțiune modernă și europeană, generată de evoluția socială dar și de cea tehnologică, disciplina „educație fizică” cuprinsă în programele școlare, trebuie să conțină elemente care să furnizeze oportunitatea elevilor de a dezvolta o asociere pozitivă cu activitatea fizică, elevii participând la o mare varietate de activități fizice cum ar fi diferitele discipline sau jocuri sportive, dobândind cunoștințele, fie ele și de bază (elementare), în vederea practicării lor atât la nivel de performanță, cât și ca metodă de petrecere utilă și plăcută a secvențelor de timp liber (activități de loisir) [12, 15, 16, 19, 20, 30, 32, 33].

În tendințele actuale de promovare la nivel european a activității de educație fizică școlară, aceasta contribuie într-o manieră crucială la dezvoltarea personalității elevului preadolescent din treapta gimnazială de învățământ prin creșterea încrederii în propriile abilități fizice împreună cu sentimentul unui corp armonios rezultând o mai mare autoapreciere și autoîncredere. Educația fizică dezvoltă de asemenea tenacitatea, simțul responsabilității, răbdarea și curajul.

Beneficiile educației fizice pentru sănătate contribuie la menținerea, în primul rând, a unui echilibru al atitudinii mentale, cum ar fi de exemplu comportamentul și autoîncrederea în diferite situații permițând tinerilor elevi de a purta discuții și de a descoperi căi de rezolvare constructive atunci când trec prin situații emoționale negative sau stress. Unele țări precum Letonia, Ungaria, Malta sau Anglia accentuează pe latura competițională a EFS în dezvoltarea personalității. Elevii sunt implicați în competiții sau evenimente sportive în care învață ce înseamnă rivalitatea sportivă confruntându-se cu tot felul de provocări. De asemenea, în astfel de activități ei învață cum se planifică, cum se transpun în practică și cum sunt evaluate idei și acțiuni, experimentând diferite



roluri cum ar fi cel de jucător, organizator, arbitru sau spectator dar și cum să aplice diferitele strategii și tactici.

Toate acestea contribuie la dezvoltarea unei bune comunicări și o cooperare constructivă unii cu ceilalți în baza unor relații de egalitate. Astfel, EFS din școală se află la baza dezvoltării sociale a preadolescentului, pregătindu-l pentru integrarea în societate, formându-i-se simțul solidarității, dezvoltându-i-se abilități de interacțiune socială, dar și spiritul de echipă, lucrul în echipă, fair-play-ul precum și respectul față de „regula jocului” și față de ceilalți. Având deja aceste achizite, elevul preadolescent va avea coordonatele fundamentale pentru a deveni conștient de anumite responsabilități și valori, EFS transformându-se în una din activitățile cheie în prevenirea și combaterea violenței juvenile.

Astfel, implicarea artelor marțiale în activitățile extracurriculare pot aduce o influență pozitivă nu doar asupra obiectivelor EFS ci și a celorlalte discipline de învățământ din activitatea școlară și educațională a elevilor preadolescenți. De exemplu un studiu efectuat asupra statelor membre a Asociației Europene de Educație Fizică, indică faptul ca în majoritate țărilor, artele marțiale sunt introduse ca activități extracurriculare începând cu învățământul gimnazial deoarece acestea oferă oportunități educaționale pozitive elevilor preadolescenți. De asemenea s-au creat inițiative specifice, în unele țări, unde profesorii aveau de-a face cu elevi ce prezentau diferite grade de probleme sociale sau de adaptare. Introducerea artelor marțiale în activitățile fizice extracurriculare nu contribuie doar la îndeplinirea și completarea obiectivelor EFS școlare, dar generează și finalități sociale și psihologice cu o puternică aplicativitate practică imediată.

Învățământul gimnazial reprezintă o nouă treaptă superioară în evoluția subiectului, nu doar din punct de vedere didactic și pedagogic, ci și datorită faptului că intră într-o nouă etapă a vieții, caracterizată prin multiple transformări psiho-morfo-funcțională (fiziologice) și anume începerea procesului de maturizare [3, 21].

Trecerea de la maniera de predare a tuturor disciplinelor de către un singur cadru didactic, cum este în acest caz, învățătorul, la predarea pe discipline separate de către mai mulți profesori, este un eveniment important care vine să responsabilizeze elevii cuprinși în această treaptă de învățământ și evident că educația fizică predată de către un profesor specialist, calificat, trebuie să fie o continuare firească a procesului început în învățământul primar (clasele I-IV), având ca obiectiv perfecționarea dezvoltării fizice și a capacității motrice.

Una dintre cele mai importante etape din ontogeneza copilului este etapa între 11 și 14-15 ani, cunoscută sub denumirea de etapă pubertară [1, 29].

Din punct de vedere **somatic**, aspectul fizic, se caracterizează prin lipsa de armonie, nu numai la nivelul membrelor, dar se manifestă și prin apariția coșurilor iar fetelor începe să li se dezvolte sânii, iar băieților să le apară pilozitatea facială [11].

În planul **particularităților funcționale** se constată o capacitate scăzută de adaptare și rezistență funcțională a aparatelor cardio-vascular și respirator, la efortul fizic intens. Astfel, întregul sistem cardio-vascular, aparatul respirator, inima și plămânii cunosc o dezvoltare lentă dar

progresivă. De exemplu inima are încă pereții subțiri și un volum sistolic mic, iar frecvența cardiacă deși la începutul perioadei (90-100 bătăi/minut) tinde să scadă către sfârșitul perioadei [9]. În timpul efortului fizic cordul depune un travaliu mai mare pentru irigarea organelor și sistemelor deoarece lumenul vaselor este îngust și ca urmare pot apărea uneori fenomene de oboseală, amețeli sau tulburări ale ritmului cardiac.

**Particularitățile psihologice** evidențiază că din punct de vedere cognitiv creierul începe să-și dezvolte calități de gândire, de învățare, de rațiune și memorie. În ceea ce privește sfera proceselor corticale fundamentale, în această etapă excitația este predominantă în fața inhibiției, manifestându-se așa numita agitație motrică, cu multe mișcări de prisos, iar în sfera activității psihice apare o stare de labilitate prin instabilitatea atenției și voință redusă [31]. Totuși la vârsta pubertară persistă într-o oarecare măsură insuficiența proceselor de inhibiție condiționată [10, 17, 34].

Activitatea de educație fizică și sport contribuie prin reglarea și modelarea funcțiilor sistemului nervos doar dacă aceste activități sunt dozate într-o manieră optimă și sunt practicate cu o anumită regularitate diminuând și nivelând anumite manifestări comportamentale (Macolin U.W. – 1995). Acum este perioada în care deprinderile motrice sunt mai trainic însușite și ca urmare a plasticității crescute a sistemului nervos [13].

WUSHU – este un cuvânt de origine chineză, care desemnează multitudinea stilurilor de luptă care s-au dezvoltat în diferite zone și medii sociale ale Chinei purtând însemnele filozofiei, culturii și religiei (templele Shaolin și Wudang) chineze.

Astfel Wushu-ul își are originea în China, având o istorie multimilenară cu un conținut bogat și cu o mare varietate de forme de manifestare. Se poate afirma că de-a lungul timpului Wushu-ul a fost perfecționat de către ființa umană în lupta sa atât cu vicisitudinile naturii cât și în conflictele interumane de-a lungul istoriei.

Astăzi artele marțiale-Wushu, conțin o valoare sportivă extrem de importantă, contribuind prin excelență la formarea unui mental puternic, al unui caracter corect și a unui corp armonios dezvoltat. Artele marțiale Wushu se bazează pe valorile culturale multimilenare ale Chinei, dar în același timp are caracteristica de a uni oameni ce provin din culturi diferite, îmbunătățind astfel educația generală precum și caracterul tinerilor (IWUF-2003).

Ca și disciplină sportivă, Wushu-ul conține două mari ramuri numite în terminologia specifică TAOLU (forme) și SANSHOU (luptă).

Probele de TAOLU au un conținut variat și complex, putând fi împărțite după mai multe criterii cum ar fi de exemplu forme cu mâinile goale și cu arme, sau forme din zona de nord sau de sud a Chinei, ori forme cu caracter extern și forme cu caracter intern.

În prezent IWUF așteaptă cu nerăbdare invitația la J.O. de vară de la Tokyo din 2020, unde a fost inclus pe lista scurtă pentru programul Olimpic, alături de baseball/softball, bowling, karate, sportul pe role, escaladă, squash și surfing.

Wushu-ul conține un foarte solid aspect educativ în ceea ce privește dezvoltarea trăsăturilor pozitive de caracter precum și o corectă formare a profilului psihologic al preadolescentului.

Din punct de vedere somatic și funcțional, ținând cont de particularitățile specifice acestei vârste, elementele specifice de Wushu, dozate într-un mod optim, pot avea o influență pozitivă asupra dezvoltării fizice armonioase a elevului cuprins în treapta gimnazială de învățământ.

Astfel, noi desfășurând activitatea de predare a Wushu-ului la această categorie de școlari, am constatat practic necesitatea împărțirii în cuante informaționale mai mici, mult mai accesibile a elementelor tehnice de bază din Wushu, astfel încât acestea să fie mai ușor de înțeles, în special la nivelul claselor a-V-a și a-VI-a, adică exact în faza în care se pun bazele practicii și când se formează stereotipurile dinamice elementare specifice Wushu-ului, pe fundamentul cărora se realizează progresul tehnic viitor.

În acest sens, noi am elaborat o primă programă de evaluare tehnică încă din anii 1993-1994, pe care, din funcția de director tehnic al departamentului de WUSHU-KUNGFU din cadrul Federației Române de Arte Marțiale (FRAM), pe care o dețineam, am introdus-o la nivel național, cu un caracter mai mult experimental.

Odată cu evoluția Wushu-ului la nivel mondial și creșterea sa în diversitatea și varietatea conținutului probelor sportive, dar și deja cunosând problemele întâmpinate în procesul instructiv-educativ cu elevii din învățământul gimnazial, am elaborat în anul 2004 Sistemul Național de Evaluare în Wushu.

În anul 2005 am prezentat acest material la Conferința Europeană de Wushu ce s-a desfășurat în Sicilia (orașul Catania), Italia.

Astfel, sistemul pe care-l propuneam Federației Europene de Wushu (EWUF), avea ca scop în primul rând optimizarea transmiterii informației tehnice către practicanții de vârstă mică și medie, dar și de a crește în acest fel calitatea procesului instructiv-educativ, a creșterii nivelului tehnic și teoretic de pregătire a antrenorilor și instructorilor pe de-o parte, dar și a practicanților pe de altă parte, indiferent că aceștia se situează la nivel de performanță sau nu. Totodată se contribuia în această manieră și la dezvoltarea și creșterea numărului de practicanți de Wushu.

Obiectivul principal fiind reprezentat de stabilirea unui cadru tehnic standardizat precum și a unor reguli clare de evaluare și verificare a gradului de corectitudine și temeinicie a însușirii tehnicilor specifice diferitelor probe sportive din Wushu, având ca rezultat direct creșterea nivelului de pregătire tehnică, mai ales la nivelul eșalonului de performanță atât la probele de TAOLU, cât și la cele de SANSHOU:

Astfel la sugestia președintelui EWUF, dl Raymond Smith, în anul 2006, România organizează la Complexul Olimpic Izvorani, Seminarul European de introducere a acestui sistem la nivelul federațiilor europene sub denumirea de European Grading System (EGS).

În urma acestui seminar EWUF a început o intensă activitate de promovare a EGS în rândurile practicanților de Wushu la toate nivelele.

Astfel, pentru acest experiment, am ales ca și conținut etalon elementele tehnice ce se regăsesc în Sistemul Național de Evaluare în Wushu, specifice primului nivel – începător.

**Capitolul 2** al tezei *”Particularitățile organizării procesului instructiv-educativ prin introducerea elementelor din arte marțiale”* este descris modul de organizare a experimentului constatativ, în scopul determinării conținutului elementelor de arte marțiale accesibile introducerii în cadrul procesului instructiv-educativ a elevilor din învățământul gimnazial; determinării și demonstrării nivelului de pregătire la care se află elevii la începutul cercetării, la toți parametrii studiați. Sunt prezentate cele 4 teste somatice; 4 teste din bateria Eurofit, aplicate pentru a evalua capacitatea motrică generală și cele 4 probe de evidențiere a pregătirii tehnice din gimnastica acrobatică. Pentru grupa experimentală s-a aplicat 4 teste specifice pregătirii fizice. Sunt expuse metodele de cercetare, Sunt analizate opiniile specialiștilor privind introducerea elementelor de arte marțiale în cadrul procesului instructiv-educativ. Rezultatele obținute în urma aplicării chestionarelor și a testelor privind nivelul dezvoltării somatice, motrice și de pregătire tehnică a elevilor sunt făcute cunoscute sub formă tabelară și grafică, realizându-se o interpretare statistică și o analiză atentă a acestora. În urma analizei datelor obținute s-a evidențiat existența nivelului motric superior de la o grupă de vârstă la alta, nivel determinat de activitatea de educație fizică. În ultima parte este propusă o programă experimentală cu conținut din arte marțiale, diferențiată prin elementele tehnice specifice disciplinei wushu.

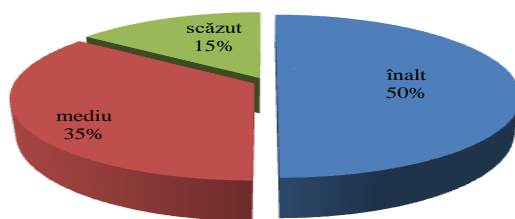
Activitățile de tip extracurricular cu specific sportiv răspund cerinței de extindere a cadrului școlar al educației fizice, spre o formare continuă, desfășurată la alt nivel față de cea de la clasă, cu influențe pozitive asupra formării aptitudinilor și capacităților motrice care condiționează performanța. Datorită numărului redus de lecții de educație fizică din curriculum nucleu (trunchiul comun), nevoia de mișcare poate fi suplinită doar prin introducerea activităților extracurriculare.

Unul dintre obiectivele cercetării este orientat spre cunoșterea opiniilor cadrelor privind introducerea elementelor de arte marțiale în cadrul procesului instructiv-educativ la nivelul învățământului gimnazial.

În vederea rezolvării obiectivului s-a realizat o anchetă în baza căreia s-a colectat răspunsurile subiecților cercetați, privind opiniile specialiștilor de educație fizică în scopul obținerii unor informații legate de activitățile sportive extracurriculare, în special la disciplina arte marțiale.

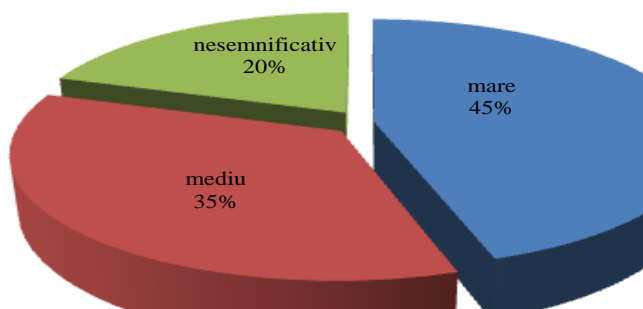
Chestionarul cuprinde 12 întrebări (Anexa 1), al cărui conținut a vizat în mod concret formarea unei opinii clare privind formele și conținutul activităților sportive extracurriculare, punerea în practică a acestora atât pentru optimizarea condiției motrice a elevilor din învățământul gimnazial, cât și a pregătirii tehnice acrobatică. Au răspuns 20 profesori, implicați în procesul didactic, cu vârste de 32-60 ani și grade didactice, din municipiul București.

Interpretarea datelor din chestionar au desprins următoarele opinii ale cadrelor didactice. La întrebarea despre rolul educativ al Wushu-ului în cadrul activităților extracurriculare, din cei 20 subiecți chestionați, 10 au apreciat că Wushu-ul are un rol educative înalt în cadrul procesului instructiv-educativ, ceea ce din Figura 2.1 vedem un raport de 50 % din cei chestionați.



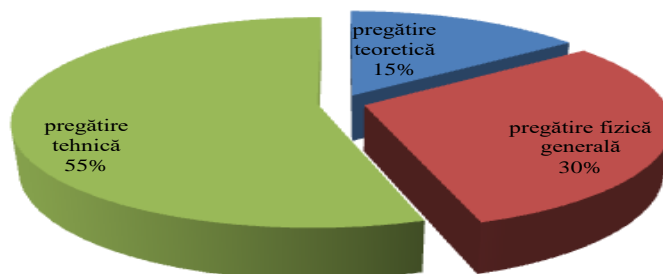
**Fig.2.1. Opinia profesorilor privind rolul educativ al Wushu-ului în cadrul activităților extracurriculare**

În Figura 2.2 se observă în ce măsură prezintă interes în rândul elevilor participarea la activitățile sportive de Wushu, în comparație cu celelalte activități extracurriculare (concursuri, olimpiade, excursii, etc.), din cei chestionați 9 (45 %) indică un interes mare pentru participarea Wushu-ului în comparație cu celelalte activități sportive extracurriculare, 7 (35 %) un interes mediu iar 4 din subiecți, adică 20 % din cei chestionați, prezintă un interes nesemnificativ.



**Fig. 2.2. Opinia profesorilor privind interesul elevilor în participarea la activitățile sportive de Wushu, în comparație cu celelalte activități extracurriculare**

În Figura 2.3 este prezentat conținutul activității extracurriculare de Wushu, din cei 20 chestionați, 11 (55 %) consideră cu tipul de conținut trebuie să fie de pregătire tehnică, 6 (30 %) sunt de părerea pentru un conținut de pregătire fizică iar 3 (15 %) sunt pentru un conținut de pregătire teoretică.



**Fig. 2.3. Conținut activității extracurriculare de Wushu**

În ceea ce privește întrebarea referitoare la necesitatea unei programe, unui ghid metodologic al activităților extracurriculare de Wushu, din cei chestionați, consideră 17 (85 %) că este nevoie de

elaborarea unei programe de pregătire sau ghid metodologic pentru desfășurarea activității extracurriculare de Wushu, iar 3 (15 %) cred că nu sunt interesați de această activitate.

În concluzie afirmăm că, datele înregistrate și interpretate ne-au oferit informații de ordin obiectiv-subiectiv privind introducerea elementelor de arte marțiale wushu în cadrul procesului instructiv-educativ, care au contribuit la elaborarea unei metodologii moderne de lucru în vederea eficientizării conținuturilor programelor de organizare, a strategiilor și tehnicilor de instruire în lecțiile de extracurricular, creind premise favorabile dezvoltării capacităților motrice ale copiilor din ciclul gimnazial.

Artele marțiale cu specific elementelor de wushu prezintă un conținut bogat de mișcări ale întregului corp, care se caracterizează prin stăpânirea unor aptitudini psihomotrice deosebite, așa cum sunt: capacitatea coordinativă (ambidextrie, echilibrul, coordonare segmentară și generală), viteză de execuție, mobilitate articulară și suplețe musculară la nivelul înracului sistem osteo-arto-muscular, forță explozivă și nu în ultimul rând rezistență specifică. Deasemenea sunt prezentate o varietate de tehnici de execuție cu membrele superioare, membrilor inferioare și mixte, adică tehnici de brațe, picioare și brațe-picioare, în stânsă legătură cu trăsăturile moral-volitve, cde exemplu (perseverență, voință, tenacitate, fair-play, curaj, dârzenie etc.).

Elaborarea programei experimentale a stat la baza analizei conținutului programei standarde a departamentului de Wushu din cadrul Federației Române de Arte Marțiale (FRAM), unde ne-am propus structurarea conținutului pe elemente tehnice pe grade de dificultate, privind poziții, lovituri de brațe (pumn, palmă, cot), lovituri de picioare, elemente de echilibru și combinații de elemente tehnice [24, 25, 26].

Pe lângă elementele tehnice de bază cuprinse în cadrul conținutului programei experimentale, în cadrul orelor extracurriculare se mai folosesc ca mijloace pregătitoare învățarea elementelor acrobatice cuprinse în programa școlară la nivelul ciclului gimnazial. Aceste unități de învățare din gimnastica acrobatică servesc ca elemente de bază pentru pregătirea elevilor în etapele următoare ciclului de învățământ.

Conținutul programei extracurriculare de educație fizică și sport a inclus elemente din arte marțiale de wushu.

Aspecte metodologice privind predarea elementelor din arte marțiale de wushu în cadrul procesului instructiv-educativ al învățământului gimnazial:

- Învățarea elementelor tehnice de bază la fiecare clasă în funcție pe gradele de dificultate, privind poziții, lovituri de brațe (pumn, palmă, cot), lovituri de picioare, elemente de echilibru și combinații de elemente tehnice.

- Repetarea și perfecționarea elementelor tehnice de bază învățate în clasele anterioare și însușirea a unor elemente noi conform conținutului programei experimentale elaborate.

- Folosirea elementelor tehnice de bază învățate la clasele anterioare și la clasele viitoare în vederea asigurării continuității și accesibilității predării.

- Exersarea elementelor tehnice de bază combinate de sine stătătoare din cadrul celor 6 forme necesare învățării exercițiului integral.

- Executarea exercițiului integral standardizat denumit "7 forme".

În concluzie, putem afirma, că respectarea aspectelor metodologice necesare predării elementelor din arte marțiale de wushu în cadrul procesului instructiv-educativ la nivelul învățământului gimnazial contribuie la asigurarea continuității și accesibilității învățării mai eficiente a conținutului mijloacelor programei.

**În capitolul 3** al tezei "*Argumentarea experimentală a metodologiei de aplicare a elementelor din arte marțiale în cadrul ariei curriculare educație fizică și sport*" sunt prezentate rezultatele experimentului pedagogic de bază care argumentează precis eficiența introducerii elementelor de arte marțiale în cadrul procesului instructiv-educativ cu conținut specific disciplinei wushu, în vederea creșterii performanței motrice și tehnice a copiilor la această vârstă. Sunt prezentate în paragrafe distincte evoluția, analiza și interpretarea parametrilor somatici, motrici și tehnici obținuți în urma testărilor efectuate. Datele obținute în cadrul experimentului pedagogic sunt prelucrate prin metoda statistico-matematică și prezentate tabelar și grafic. Se evidențiază raportul optim și interacțiunea evidentă dintre calitățile motrice, precum și a calităților cu elementele tehnice specifice gimnasticii și artelor marțiale. Metodologia experimentală pusă în practică a contribuit la creșterea tuturor indicatorilor cercetați, accentul fiind pus clar pe asigurarea unei dezvoltări superioare a capacității motrice generale și speciale a elevilor din gimnaziu.

În continuare vom prezenta rezultatele măsurătorilor indicilor somatici, care configurează profilul morfologic al elevilor din învățământul gimnazial. În Tabelul 3.1 sunt prezentate rezultatele indicilor antropometrici ai elevilor din grupa I la nivelul clasele a V-a – a VI-a cuprinse în experimentul pedagogic.

Rezultatele analizei comparative a evoluției indicatorilor somatici ai subiecților cl. V-VI-din grupa I cuprinși în experimentul pedagogic scot în evidență valori apropiate la ambele grupe a creșterii în înălțime, în greutate și a bustului și diferențe ale creșterii între grupe a evoluției perimetrului toracic la inspirație, expirație și a amplitudinii toracice.

În concluzie, se poate constata că aceste diferențe semnificative și nesemnificative a mediilor între testări și grupe la nivelul cl. V-VI-a se datorează particularităților de vârstă și varietăților creșterii proporționale ale organismului și factorului genetic.

În Tabelul 3.2 sunt prezentate rezultatele indicatorilor antropometrici ale elevilor din grupa I la nivelul cl. VII-VIII-a cuprinse în experimentul pedagogic.

**Tabelul 3.1. Evaluarea indicilor antropometrici ai subiecților (clasele a V-a – a VI-a)  
cuprinși în experiment**

Nr. crt.	Teste antropometrice		Grupele de subiecți	Testarea inițială	Testarea finală	Statistica		
				$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	t	P	
1	Înălțimea (cm)		E	157,07±2,52	158,54±2,50	0,66	> 0,05	
			M	156,33±2,59	157,92±2,57	0,69	> 0,05	
			t	0,20	0,45	—	—	
			P	> 0,05	> 0,05	—	—	
2	Greutatea (kg)		E	45,63±1,33	48,37±1,30	2,26	< 0,05	
			M	45,25±1,35	47,93±1,32	2,25	< 0,05	
			t	0,20	0,24	—	—	
			P	> 0,05	> 0,05	—	—	
3	Bustul (cm)		E	85,27±1,89	88,94±1,83	2,21	< 0,05	
			M	84,92±1,87	88,57±1,84	2,21	< 0,05	
			t	0,13	0,14	—	—	
			P	> 0,05	> 0,05	—	—	
4	Perimetrul toracic (cm)	4.1	Inspir.	E	78,10±1,85	82,66±1,80	2,80	< 0,05
				M	78,33±1,84	81,97±1,81	2,23	< 0,05
				t	0,09	0,27	—	—
				P	> 0,05	> 0,05	—	—
		4.2	Expir.	E	72,07±1,72	66,55±1,70	3,63	< 0,01
				M	72,25±1,75	71,67±1,76	0,37	> 0,05
				t	0,05	2,09	—	—
				P	> 0,05	< 0,05	—	—
		4.3	Ampl. toracică	E	6,03±1,68	16,11±1,54	7,25	< 0,001
				M	6,08±1,58	10,30±1,56	3,00	< 0,05
				t	0,03	2,65	—	—
				P	> 0,05	< 0,05	—	—

Notă: P - 0,05; 0,01; 0,001 Grupa experimentală n = 12; Grupa martor n = 12  
 f = 11, t = 2,201; 3,106; 4,437  
 f = 22, t = 2,074; 2,819; 3,792

Rezultatele analizei comparative a evoluției indicatorilor somatici ai subiecților cl. VII-VIII-a din grupa II cuprinși în experimentul pedagogic scot în evidență diferențe a evoluției indicatorilor somatici, cu excepția bustului, care are valori egale de creștere la testarea finală.

În concluzie, se poate constata că aceste diferențe a mediilor între testări și grupe la nivelul cl. VII-VIII-a la pragul de semnificație P<0,05, P<0,01 și P<0,001 și ale diferențelor nesemnificative la P>0,05 se datorează atât practicării disciplinei educației fizice și sportului în cadrul ariei curriculare din programa școlară, cât și din activitățile extracurriculare cu elemente din arte marțiale de wushu.



**Tabelul 3.2. Evaluarea indicilor antropometrici ai subiecților (cl. a VII-a – a VIII-a) cuprinși în experiment**

Nr. Crt.	Teste antropometrice		Grupele de subiecți și statistica	Testarea inițială $\bar{X} \pm m$	Testarea finală $\bar{X} \pm m$	Statistica		
						t	P	
1	Înălțime (cm)		E	172,63±2,78	174,81±2,75	0,88	> 0,05	
			M	173,08±2,80	174,25±2,78	0,47	> 0,05	
			t	0,11	0,14	—	—	
			P	> 0,05	> 0,05	—	—	
2	Greutate (kg)		E	52,08±1,48	55,00±1,45	2,23	< 0,05	
			M	51,55±1,48	54,44±1,46	2,21	< 0,05	
			t	0,25	0,27	—	—	
			P	> 0,05	> 0,05	—	—	
3	Bust (cm)		E	90,20±1,72	94,75±1,72	2,97	< 0,05	
			M	89,92±1,74	93,57±1,73	2,35	< 0,05	
			t	0,11	0,48	—	—	
			P	> 0,05	> 0,05	—	—	
4	Perimetrul toracic (cm)	4.1	Inspir.	E	82,50±2,00	87,34±1,96	2,73	< 0,05
				M	82,13±1,98	86,04±1,96	2,22	< 0,05
				t	0,13	0,47	—	—
				P	> 0,05	> 0,05	—	—
		4.2	Expir.	E	76,00±1,88	70,20±1,85	3,49	< 0,01
				M	77,16±1,94	75,75±1,93	0,81	> 0,05
				t	0,43	2,08	—	—
				P	> 0,05	< 0,05	—	—
		4.3	Ampl. torac.	E	6,50±1,71	17,14±1,65	7,09	< 0,001
				M	4,97±1,67	10,29±1,66	3,59	< 0,01
				t	0,64	2,93	—	—
				P	> 0,05	< 0,01	—	—

Notă: P - 0,05; 0,01; 0,001 Grupa experimentală n = 12; Grupa martor n = 12  
 f = 11, t = 2,201; 3,106; 4,437  
 f = 22, t = 2,074; 2,819; 3,792

În experimentul pedagogic am testat un număr de 4 probe de control de motricitate generală, pe care le enumerăm în continuare: echilibrul "Flamingo", "Atinge Plăcile", flexia trunchiului înainte din așezat, săritura în lungime de pe loc.

Rezultatele analizei comparative a nivelului pregătirii fizice generale al elevilor la nivelul cl. VII-VIII-a cuprinse în experimentul pedagogic scot în evidență rezultate mai mari la grupa experimentală la toate probele testate, privind echilibrului "Flamingo", "Atinge Plăcile", flexia trunchiului înainte din așezat și săritura în lungime de pe loc.

Introducerea elementelor de arte marțiale de către noi în cadrul experimentului pedagogic la grupa experimentală în activitatea extracurriculară de sport, au demonstrat o influență semnificativă

la toate probele fizice testate, fiind argumentată atât prin diferențele semnificative dintre mediile aritmetice între testări, cât și între grupe la testarea finală.

**Tabelul 3.3. Evaluarea indicilor pregătirii fizice generale a subiecților (cl. a V-a – a VI-a) cuprinși în experiment**

Nr. Crt.	Probe motrice	Grupele de subiecți	Testarea inițială	Testarea finală	t	P
			$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
1	Echilibru „Flamingo” EFL (număr încercări/30sec)	E	6,08±0,26	5,19±0,22	4,04	< 0,01
		M	6,00±0,24	5,88±0,23	0,57	> 0,05
		t	0,23	2,16	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—
2	„Atinge Plăcile” (sec) APL	E	19,02±0,79	16,49±0,76	3,67	< 0,01
		M	19,25±0,81	18,78±0,78	0,66	> 0,05
		t	0,20	2,10	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—
3	Flexia trunchiului înainte din așezat (cm) MOB	E	2,92±0,56	5,00±0,49	4,42	< 0,01
		M	2,60±0,58	3,47±0,54	1,74	> 0,05
		t	0,39	2,09	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—
4	Săritură în lungime de pe loc (cm) SLL	E	153,33±2,15	161,31±2,00	4,29	< 0,01
		M	152,58±2,12	155,08±2,11	1,32	> 0,05
		t	0,25	1,32	—	—
		P	> 0,05	> 0,05	—	—

Notă: P - 0,05; 0,01; 0,001 Grupa experimentală n = 12; Grupa martor n = 12  
 f = 11, t = 2,201; 3,106; 4,437  
 f = 22, t = 2,074; 2,819; 3,792

**Tabelul 3.4. Evaluarea indicatorilor pregătirii fizice generale a subiecților (cl. a VII-a – a VIII-a) cuprinși în experiment**

Nr. Crt.	Probe motrice	Grupele de subiecți	Testarea inițială	Testarea finală	t	P
			$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
1	Echilibru „Flamingo” EFL (număr încercări/30sec)	E	4,32±0,76	1,79±0,73	3,83	< 0,01
		M	5,08±0,77	3,97±0,76	1,63	> 0,05
		t	0,70	2,08	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—
2	„Atinge Plăcile” (sec) APL	E	18,08±0,91	14,93±0,86	3,91	< 0,01
		M	18,35±0,89	17,58±0,88	0,97	> 0,05
		t	0,21	2,15	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—
3	Flexia trunchiului înainte din așezat (cm) MOB	E	5,95±0,53	7,79±0,47	4,09	< 0,01
		M	5,80±0,55	6,21±0,52	0,85	> 0,05
		t	0,20	2,26	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—
4	Săritură în lungime de pe loc (cm) SLL	E	167,87±1,96	175,38±1,93	4,34	< 0,01
		M	167,23±2,03	169,45±2,00	1,23	> 0,05
		t	0,23	2,11	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—

Notă: P - 0,05; 0,01; 0,001 Grupa experimentală n = 12; Grupa martor n = 12  
 f = 11, t = 2,201; 3,106; 4,437  
 f = 22, t = 2,074; 2,819; 3,792

Putem concluziona că introducerea elementelor de arte marțiale în cadrul procesului instructiv-educativ cu conținut specific de wushu pot fi aplicate cu succes atât în cadrul învățământului gimnazial, cât și în celelalte cicluri de învățământ din România.

Învățarea elementelor acrobatice conform cerințelor programei școlare la nivelul învățământului gimnazial contribuie la asigurarea bagajului pregătirii tehnice a elevilor care doresc să practice artele marțiale de wushu în cadrul activităților extracurriculare de tip sportiv.

În experimentul pedagogic am testat un număr de 4 probe de control de pregătire acrobatică, pe care le enumerăm în continuare: rostogolire înainte-înapoi din ghemuit în ghemuit, răsturnare laterală (roata), sfoara (înainte dr, stg. și laterală) și podul de jos.

S-a efectuat testarea inițială și finală la cele 4 grupe investigate (2 grupe experimentale și 2 grupe martor) în scopul determinării eficacității aplicării programei experimentale propusă de noi. Rezultatele aprecierea nivelului atins de ambele grupe au fost comparate între testări (Tabelele 3.5 și 3.6).

**Tabelul 3.5. Evaluarea indicatorilor pregătirii tehnice acrobatice la sol a subiecților (cl. a V-VI-a) cuprinși în experiment**

Nr. Crt.	Elemente acrobatice	Grupele de subiecți	Testarea inițială	Testarea finală	t	P
			$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
1	Rostogolire înainte – înapoi din ghemuit în ghemuit (note)	E	7,11±0,40	8,45±0,38	3,83	<0,01
		M	6,87±0,41	7,18±0,40	0,86	<0,05
		t	0,42	2,31	—	—
		P	>0,05	<0,05	—	—
2	Răsturnare laterală (note)	E	7,20±0,29	8,21±0,25	4,21	<0,01
		M	6,92±0,29	7,33±0,27	1,64	>0,05
		t	0,68	2,38	—	—
		P	>0,05	<0,05	—	—
3	Sfoara înainte cu piciorul drept (note)	E	7,41±0,27	8,28±0,22	3,95	<0,01
		M	7,23±0,28	7,58±0,25	1,46	>0,05
		t	0,46	2,12	—	—
		P	>0,05	<0,05	—	—
4	Sfoara înainte cu piciorul stâng (note)	E	6,90±0,35	8,13±0,30	4,24	<0,01
		M	6,75±0,33	7,00±0,31	0,86	>0,05
		t	0,31	2,51	—	—
		P	>0,05	<0,05	—	—
5	Sfoara lateral (note)	E	6,80±0,33	7,84±0,31	3,59	<0,01
		M	6,43±0,34	6,68±0,32	0,86	>0,05
		t	0,79	2,64	—	—
		P	>0,05	<0,05	—	—
6	Podul de jos (note)	E	6,98±0,35	8,26±0,32	4,27	<0,01
		M	6,73±0,33	7,17±0,31	1,17	>0,05
		t	0,52	2,70	—	—
		P	>0,05	<0,05	—	—

Notă: P - 0,05; 0,01; 0,001      Grupa experimentală    n = 12; Grupa martor    n = 12  
 f = 11, t = 2,201; 3,106; 4,437  
 f = 22, t = 2,074; 2,819; 3,792

Evaluarea nivelului pregătirii tehnice acrobatice la sol a subiecților cl. a V-a – a VI-a scoate în evidență dinamica învățării elementelor acrobatice conform programei școlare la disciplina educație fizică și sport cu valori mai mari la grupa experimentală. Iar introducerea elementelor din arte marțiale de wushu în cadrul procesului instructiv-educativ la activitățile extracurriculare sportive contribuie la îmbunătățirea nivelului pregătirii acrobatice, ceea ce se confirmă prin diferențele semnificative între testări la ambele grupe investigate la  $P < 0,01$  cu excepția grupei martor unde se infirmă cu diferențe ne semnificative la  $P > 0,05$  la sfoara înainte pe piciorul stâng și sfoara laterală și diferențe semnificative între grupe la testarea finală la  $P < 0,001$  și  $P < 0,01$ .

În Tabelul 3.6 sunt prezentate rezultatele evaluării indicatorilor pregătirii tehnice acrobatice la sol a subiecților cl. a VII-a – a VIII-a cuprinși în experimentul pedagogic.

**Tabelul 3.6. Evaluarea indicatorilor pregătirii tehnice acrobatice la sol a subiecților (cl. a VII-a – a VIII-a) cuprinși în experiment**

Nr. Crt.	Elemente acrobatice	Grupele de subiecți	Testarea inițială	Testarea finală	t	P
			$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
1	Rostogolire înainte – înapoi din ghemuit în ghemuit (note)	E	7,50±0,42	9,10±0,40	4,32	<0,01
		M	7,33±0,44	7,85±0,43	1,33	>0,05
		t	0,28	2,80	—	—
		P	>0,05	<0,05	—	—
2	Răsturnare laterală (note)	E	7,48±0,45	9,14±0,41	4,37	<0,01
		M	7,17±0,46	7,50±0,44	0,82	>0,05
		t	0,48	2,73	—	—
		P	>0,05	<0,05	—	—
3	Sfoara înainte cu piciorul drept (note)	E	7,58±0,47	9,16±0,45	3,85	<0,01
		M	7,33±0,47	7,78±0,46	1,10	>0,05
		t	0,38	2,16	—	—
		P	>0,05	<0,05	—	—
4	Sfoara înainte cu piciorul stâng (note)	E	7,41±0,44	9,08±0,43	4,28	<0,01
		M	7,20±0,45	7,67±0,44	1,17	>0,05
		t	0,33	2,31	—	—
		P	>0,05	<0,05	—	—
5	Sfoara laterală (note)	E	6,95±0,44	8,51±0,39	4,21	<0,01
		M	6,67±0,41	7,33±0,40	1,83	>0,05
		t	0,47	2,11	—	—
		P	>0,05	<0,05	—	—
6	Podul de jos (note)	E	6,83±0,47	8,75±0,46	4,57	<0,001
		M	6,75±0,48	7,33±0,47	1,38	>0,05
		t	0,12	2,15	—	—
		P	>0,05	<0,05	—	—

Notă: P - 0,05; 0,01; 0,001 Grupa experimentală n = 12; Grupa martor n = 12  
 f = 11, t = 2,201; 3,106; 4,437  
 f = 22, t = 2,074; 2,819; 3,792

Evaluarea nivelului pregătirii tehnice acrobatice la sol a subiecților claselor a VII-a – a VIII-a scoate în evidență dinamica învățării elementelor acrobatice cu valori mai mari la grupa experimentală. Iar introducerea elementelor din arte marțiale de wushu în cadrul procesului

instructiv-educativ la activitățile extracurriculare sportive a contribuit la îmbunătățirea nivelului pregătirii acrobatică.

În concluzie se poate menționa că, practicarea sistematică a elementelor acrobatică în cadrul lecției de educație fizică contribuie la asigurarea unui nivel optim de însușire a unităților de învățare din gimnastică, ceea ce se confirmă prin diferențele statistice semnificative la testarea inițială între grupe la răsturnarea laterală.

Introducerea elementelor de arte marțiale de către noi în cadrul experimentului pedagogic la grupa experimentală în activitatea extracurriculară sportivă au demonstrat o influență semnificativă la toate probele fizice testate, fiind argumentată atât prin diferențele semnificative dintre mediile aritmetice între testări, cât și între grupe la testarea finală. În acest sens putem concluziona că introducerea elementelor de arte marțiale în cadrul procesului instructiv-educativ cu conținut specific de wushu pot fi aplicate cu succes atât în cadrul învățământului gimnazial, cât și în celelalte cicluri de învățământ din România.

### **CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI**

1. Analiza cercetării teoretico-metodologice a literaturii de specialitate privind abordarea conținutului instructiv-educativ de educație fizică din treapta gimnazială, a condus la constatarea că metodologia organizării și desfășurării acestui proces se află în continuă perfecționare atât din necesitatea găsirii celor mai eficiente și atrăgătoare mijloace pentru combaterea activității motrice extrem de reduse, prin introducerea diferitelor activități extracurriculare, cât și creerea premizelor asigurării dezvoltării capacităților motrice și a dezvoltării fizice armonioase a elevilor prin participarea directă la aceste activități.

2. Studiarea literaturii de specialitate din domeniul investigat ne-a permis să constatăm insuficiența indicațiilor și recomandărilor metodologice privind conținutul și formele de organizare-desfășurare a procesului de pregătire fizică și tehnică a elevilor din ciclul gimnazial prin aplicarea elementelor de arte marțiale în cadrul educației fizice extracurriculare. De aceea, abordarea conținutului și metodologiei de aplicare a mijloacelor din artele marțiale necesită investigații științifice speciale pentru elaborarea ulterioară a programelor de conținut specific al acestor probe de sport.

3. Din analiza materialelor sondajului sociopedagogic, desfășurat cu profesorii de educație fizică rezultă:

- conținuturile educaționale ale educației fizice din învățământul gimnazial posedă un anumit potențial de influență educativ-formativă asupra pregătirii fizice și tehnice ale elevilor;

- nivelul eficacității procesului educațional la disciplina „Educația fizică” poate fi sporit în cazul aplicării formei de organizare extracurriculară al activităților care vizează aplicarea elementelor din artele marțiale ceea ce reprezintă un interes deosebit pentru copii de vârstă gimnazială;

- elaborarea programei de educație fizică extracurriculară cu conținut din artele marțiale și metodicii de aplicare a acesteia va permite eficientizarea reușitei elevilor în pregătirea fizică și tehnică.

4. Rezultatele evaluării nivelului de pregătire fizică și tehnică a elevilor din ciclul gimnazial în cadrul prezentei cercetări ne demonstrează un fond motric modest al acestora la majoritatea probelor și o dinamică deficitară a indicilor respectivi pe parcursul unui an de învățământ ceea ce se datorează lipsei coeziunii materiei didactice propuse cu motivația copiilor de a practica activitățile motrice adecvate.

5. Rezultatele analizei și generalizării teoretice, sondajului sociopedagogic, abordării empirice, proiectărilor pedagogice ne-au permis elaborarea programei tematico-analitice de pregătire fizică și tehnică a elevilor în cadrul educației fizice extracurriculare din învățământul gimnazial prin aplicarea elementelor din artele marțiale (wushu) în sistemului lecțiilor unde orele de pregătire fizică și tehnică constituie fundamentul pentru sporirea reușitei generale la disciplina educație fizică.

6. Modelul de instruire și pregătire a programei experimentale (s-a sprijinit pe elemente ale programei standard a Departamentului de Wushu din cadrul Federației Române de Arte Marțiale), a propus structurarea conținutului pe elemente tehnice pe grade de dificultate, privind însușirea pozițiilor de bază, a loviturilor de brațe (pumn, palmă și cot), lovituri de picioare, elemente de echilibru și combinații de elemente tehnice. Astfel s-au determinat creșteri valorice a mediilor din grupele experimentale, evidențiind progrese ale subiecților arătând eficacitatea mijloecelor specifice cuprinse în programa experimentală. Au fost influențate în mod benefic atât dezvoltarea calităților motrice de bază, cât și ambidextria, echilibrul, coordonarea segmentara și generala.

7. Rezultatele aplicării în procesul educațional a educației fizice extracurriculare a programei bazate pe conținuturi din arte marțiale (wushu) pentru elevele claselor gimnaziale și care vizează eficientizarea reușitei prin sporirea interesului subiecților ne demonstrează:

- superioritatea indicilor de pregătire fizică la majoritatea predominantă ai parametrilor testați la grupa experiment față de grupa martor ( $P < 0,05-0,01$ );

- superioritatea indicilor de pregătire tehnică la probele investigate ( $P < 0,05-0,01$ ).

8. În urma analizei și generalizării rezultatelor investigațiilor realizate în cadrul prezentei cercetări putem constata eficiența programei experimentale bazate pe conținuturi educaționale din artele marțiale (wushu) și a metodologiei de aplicare a acesteia, ceea ce rezultă din reușita generală a elevilor grupei experimentale care este în progres substanțial față de cea tradițională, constituind astfel fundamente pentru perfecționarea continuă a procesului de educație fizică la nivelul ciclului gimnazial de învățământ.

**Problema științifică importantă soluționată** în domeniul cercetat constă în abordarea interdisciplinară a procesului de pregătire fizică și tehnică a elevilor din ciclul gimnazial prin aplicarea elementelor de arte marțiale specifice disciplinei Wushu în baza programei elaborate și a metodicii specifice de aplicare a acesteia.

\*\*\*

În urma rezultatelor obținute din cercetarea realizată și a concluziilor desprinse din aceasta, dar și pentru motivarea elevilor în vederea unei participări consistente la astfel de activități extracurriculare, se pot formula câteva recomandări.

-Restructurarea procesului instructiv-educativ de educație fizică și sport la nivelul învățământului gimnazial prin includerea disciplinei de arte marțiale Wushu.

-În cadrul orelor extracurriculare de arte marțiale Wushu, trebuie să se aibe permanent în vedere ca obiectivul principal să fie cel de a se învăța elementele tehnice la fiecare clasă în funcție de gradele de dificultate, cum ar fi succesiunea învățării pozițiilor de bază cu brațul (pumn, palmă și cot), loviturilor de picior, elementele de echilibru precum și combinatii

- La fiecare lecție se efectuează repetarea, consolidarea și perfecționarea elementelor de bază învățate anterior dar și învățarea unor elemente noi, conform eșalonării programei experimentale elaborate.

-În cadrul orelor extacurrillculare cu conținuturi din artele marțiare Wushu să se utilizeze elementele tehnice de bază învățate la clasele anterioare și la cele viitoare în vederea asigurării continuității și accesibilității predării.

-Exersarea elementelor tehnice de bază trebuiesc incluse în combinații astfel încât să se solicite logica, inventivitatea și creativitatea elevilor.

-Doar după o astfel de etapă se pot aborda cele 6 forme care stau la exercițiului (TAOLU ) combinat denumit ) „7 FORME.

-Conducătorul procesului instructiv-educativ să creeze o prezență constantă în diferitele verigi ale lecției, a elementelor din gimnastica acrobatică.

În concluzie putem afirma că introducerea extracurriculare cu teme din artele marțiale Wushu, respectarea aspectelor metodologice necesare predării acestora conținuturi, vor contribui nu doar la asigurarea continuității și accesibilității mai eficiente a conținutului mijloacelor programei, dar vor îmbunătăți capacitățile motrice și vor ajuta la o mai bună comunicare și socializare dar și integrare a elevilor în societate, prin gradul de încredere în propriile forțe pe care aceștia îl capătă de-a lungul participării acestei activități extracurriculare.

## BIBLIOGRAFIE

1. Atanasiu C. Particularitățile de creștere la copii și juniori. În: Revista E.F.S., 1988, nr.11, p. 8-12.
2. Badiu T. Motricitatea la vârstă școlară mică, în etapa pubertară și a adolescenței. În: Creativitate și competiție, atribute europene ale manifestării științifice și sportive: Conferință Științifică Internațională. Galați, 2008, p. 360-364. ISBN 978-973-8937-44-4.
3. Badiu T., Ciorbă C. Educația fizică a copiilor și școlărilor (metode și mijloace). Chișinău: S.n. 1999. 364 p. ISBN 9975-9564-0-8.
4. Boian I. Metodologia instruirii și managementul lecției de educație fizică în școală. În: Teoria și arta educației fizice în școală, Chișinău, 2009, nr.3 , p. 9-16. ISSN 1857-0615
5. Bota A., Exerciții fizice pentru viață activă, activități motrice de timp liber. București: Cartea Universitară, 2006, p. 16-70.
6. Braniște Gh. Proiectarea didactică în cadrul educației fizice școlare. Chișinău: USEFS, 2016, p. 99-108. ISBN 978-9975-131-35-3
7. Carp I. Noțiuni de bază ale teoriei educației fizice și sportului. Recomandări metodice. Chișinău: INEFS, 2000, p. 5- 28.
8. Cerghit I. Metode de învățământ. Iași: Polirom, 2006, p. 98-114. ISBN: 978-973-46-2248-1
9. Demeter A. Bazele fiziologice ale educației fizice școlare. București: Stadion, 1974. 207 p.
10. Demeter A. Bazele fiziologice și biochimice ale calităților fizice. București: Sport-Turism, 1981. 168 p.
11. Diaconescu N., Rottenberg N., Niculescu V. Ghid de anatomie practică. Timișoara: Facla 1988. 288 p.
12. Dragnea A. et al., Paradigme contemporane în educația fizică – implicații pentru politicile educaționale, În: Discobolul, nr. 1 (19), 2010, p. 18. ISSN 1454-3907
13. Dragnea A., Bota A. Teoria activităților motrice. București: Didactică și Pedagogică, 1999. 282 p. ISBN 973-30-9721-7
14. Dragnea A., Pehoiu C., Păunescu A.C., Competențe Profesionale. Târgoviște: Valahia Press, 2009, p. 3- 16.
15. Educația fizică – Curriculum școlar pentru clasele a V-a – IX-a. Ministerul Educației și Tineretului al Republicii Moldova. Chișinău, 2006. 26 p.
16. Educație fizică. Ghid de implementare a curriculumului modernizat pentru treapta primară și gimnazială. Autori: Grimalschi T., Boian I. Ministerul Educației al Republicii Moldova. Chișinău: Lyceum, 2011, 95 p.
17. Epuran M. Modelarea conduitei sportive. București: Sport Turism, 1990, p. 50-70.
18. Firea E. Optimizarea sistemului de educație fizică din perspective noilor cerințe de calitate și eficiență – teza de doctorat. Universitatea București, 1998.
19. Gârleanu D. Lecții pentru copii în vârstă de 8-10 ani (Ionescu M.L.). In: Lecții pentru pregătirea athletică a sportivilor. București: Garell Publishing House, 2000. p. 31-48.
20. Ghid Metodologic de aplicare a programei de Educație fizică și sport, învățământ gimnazial. Ministerul Educației Cercetării Tineretului și Sportului. Consiliul Național pentru Curriculum. București: Aramis Print, 2001. 30 p.



21. Ionescu A., Mazilu V. Creșterea normală și dezvoltarea armonioasă a copilului. București: CNEFS, 1968. 214 p.
22. Ionescu M., Radu I. (coord.) Didactica modernă. Cluj-Napoca: Dacia, 2001. 240 p. ISBN 973-35-1084-X
23. **Ionescu M.L., Ambrosie I., Suruciuc B., Danail S. Educația fizică profesional-aplicativă a studentelor din învățământul liceal-industrial în baza programei de conținuturi educaționale adecvate. În: Cultura fizică și sportul într-o societate bazată pe cunoaștere: conf. șt intern. Chișinău: USEFS, 2015, p.6-13. ISBN 978-9975-131-21-6**
24. **Ionescu M-L. Artele marțiale ca formă de educație. În: A X-a Sesiune jubiliară de comunicări și referate științifice cu titlul „Coordonate actuale și de perspectivă ale educației fizice și sportului la pragul dintre milenii”, Universitatea Ecologică din București, Facultatea de Educație fizică și sport, aprilie 2000, p.35-39.**
25. **Ionescu M-L. Efortul în artele marțiale. În: A XII-a Sesiune de comunicări și referate științifice cu participare internațională „Impactul civilizației moderne asupra educației fizice și sportului-implicații și direcții”, Universitatea Ecologică din București, Facultatea de educație fizică și sport, aprilie 2001, p.289.**
26. **Ionescu M-L. Elemente de psihopedagogie în artele marțiale. În: A XVII-a sesiune anuală de comunicări științifice cu participare internațională „Noi coordonate de calitate și eficiență în educație fizică și sport în perspectiva integrării europene”. Universitatea Ecologică din București, mai 2007, p. 271-273.**
27. Marinescu S., Rotaru A., Tănase C., Analysis of indices correlation rates driving techniques to group of extracurricular – boys basketball. În: Congresul Internațional de Educație Fizică, Ediția a II-a, UNEFS, European University Sports. București: 2012, p. 8-10. ISBN 978-606-8294-47-6
28. Marolicaru M. Tratarea diferențiată în educație fizică. București: Sport Turism, 1986. 128 p.
29. Matveev L.P., Novikov A.D. Teoria și metodică educației fizice. București: Sport Turism, 1980. 600 p.
30. Mitra Gh., Mogoș Al. Metodica educației fizice școlare. București: Sport-Turism, 1980, p.19-188, 273-291, 462-479.
31. Popescu-Neveanu P. Dicționar de psihologie. Editura Albatros, București, 1978. 783 p.
32. Programele școlare pentru învățământul gimnazial, disciplina educație fizică și sport. Ministerul Educației Cercetării Tineretului și Sportului. București: Didactică și Pedagogică, 1999. 58 p.
33. Sistemul național școlar de evaluare la disciplina educație fizică și sport. Evaluare. Coord.: Filip C., grup de elaborare: Scarlat E., Dragomir P., Mironescu I., Predescu S. Ministerul Educației Naționale. Serviciul Național de Evaluare și Examinare. Imprimeriile media pro Brașov, 1999, 40 p.
34. Șchiopu U., Verza E. Psihologia vârstelor. București: Didactică și pedagogică, 1995 479 p. ISBN 973-30-3098x
35. Ungureanu A. Predarea lecției de educație fizică prin jocuri de mișcare. Craiova: Universitatea, 2010, p. 120-246.

## ADNOTARE

**Ionescu Mihai Leonard** *”Impactul elementelor din artele marțiale asupra procesului de educație fizică extracurriculară în învățământul gimnazial”*: teza de doctor în științe pedagogice, Chișinău 2019.

**Structura tezei:** introducere, 3 capitole, concluzii generale și recomandări, bibliografie - 217 surse, 11 anexe, 118 pagini text de bază, 69 figuri, 13 tabele, 2 scheme și 7 formule.

Rezultatele cercetării sunt publicate în 13 lucrări științifice.

**Cuvinte-cheie:** activități extracurriculare, arte marțiale, elevi de gimnaziu, curriculum la educația fizică, gimnastică, învățare, pregătire fizică, proces instructiv-educativ, wushu.

**Scopul cercetării:** perfecționarea procesului de educație fizică extracurriculară din învățământul gimnazial prin aplicarea conținuturilor educaționale ale elementelor din artele marțiale.

**Obiectivele lucrării:** Studiarea teoriei și practicii privind aplicarea elementelor de arte marțiale în cadrul educației fizice extrașcolare; aprecierea nivelului dezvoltării somatice, pregătirii fizice și tehnice a elevilor din ciclul gimnazial; determinarea elementelor de arte marțiale specifice disciplinei wushu pentru aplicarea în educația fizică extrașcolară la elevii din ciclul gimnazial; elaborarea teoretică a programei și verificarea experimentală a metodicii de aplicare a elementelor de arte marțiale în cadrul procesului de educație fizică extracurriculară în învățământul gimnazial.

**Noutatea și originalitatea științifică:** constă în introducerea elementelor de arte marțiale în cadrul procesului instructiv-educativ; elaborarea și aplicarea în practica de instruire a unui model experimental de programă specifică cu elemente de arte marțiale specifice wushu-ului.

**Problema științifică importantă soluționată** în domeniul cercetat constă în abordarea interdisciplinară a procesului de pregătire fizică și tehnică a elevilor din ciclul gimnazial prin aplicarea elementelor de arte marțiale specifice disciplinei Wushu în baza programei elaborate și a metodicii specifice de aplicare a acesteia.

**Semnificația teoretică a lucrării** se regăsește în analiza și sintetizarea conținuturilor teoretice cu tematică pedagogică, care reflectă activitatea didactică prin introducerea artelor marțiale ca material de implementare în cadrul ariei curriculare educație fizică și sport.

**Valoarea aplicativă a lucrării.** Conținutul programei experimentale are o largă implementare în domeniul educației fizice punând la dispoziția școlilor un complex de activități de reală eficiență care va facilita formarea deprinderilor motrice specifice artelor marțiale din wushu, precum și dezvoltarea calităților motrice de bază ținând seama de particularitățile de vârstă a elevilor din învățământul gimnazial.

**Implementarea rezultatelor științifice.** Rezultatele cercetărilor au fost implementate în cadrul procesului de educație fizică extracurriculară cu elevii din ciclul gimnazial din Școala Generală nr. 194 din București, iar recomandările metodice ale prezentei cercetări au fost aplicate în procesul de formare și de perfecționare a specialiștilor din domeniu la Facultatea de Educație Fizică și Sport a Universității Ecologice din București și la Federația Română de Arte Marțiale.

## АННОТАЦИЯ

**Ионеску Михай Леонард: *Влияние элементов боевых искусств во внеклассном процессе физического воспитания гимназического цикла***: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. Кишинэу, 2019.

**Структура диссертации:** введение, 3 главы, общие выводы и рекомендации, библиография 217 источника, 11 приложений, 118 страниц основного текста, 69 рисунков, 13 таблиц, 2 схемы и 7 формул. Результаты исследования опубликованы в 13-ти научных работах.

**Ключевые слова:** внеучебная деятельность, боевые искусства, учащиеся гимназического цикла, учебный план физкультуры, гимнастика, обучение, физическая подготовка, учебный процесс, ушу (wushu).

**Цель исследования:** совершенствование процесса внеклассного школьного физического воспитания гимназического цикла с применением образовательных содержаний элементов восточных единоборств.

**Задачи работы:** Изучение теории и практики применения элементов боевых искусств в рамках внешклассного школьного физического воспитания; оценка уровня соматического развития, физической и технической подготовки учащихся гимназического цикла; определение элементов восточных единоборств, специфичных дисциплине ушу для использования во внеклассном физическом воспитании для учащихся гимназического цикла; теоретическая разработка программы и экспериментальная обоснование методики применения элементов восточных единоборств в рамках процесса внеклассного физического воспитания в гимназическом образовании.

**Новизна и научная оригинальность:** состоит в введении элементов боевых искусств в рамках учебно-воспитательного процесса; разработке и применении в практике обучения модели экспериментальной специфической программы с элементами боевых искусств ушу.

**Актуальная научная проблема в исследуемой области** заключается в междисциплинарном подходе к процессу физической и технической подготовки учащихся гимназического цикла в контексте применения элементов восточных боевых искусств специфичных дисциплине в ушу на основе разработанной программы и оригинальной методики её применения.

**Теоретическая значимость:** состоит в анализе и в синтезе теоретических содержаний педагогической тематики, которые отражают дидактическую деятельность по применению боевых искусств как материал для внедрения в области куррикулума физического воспитания и спорта.

**Практическая значимость работы.** Содержание экспериментальной программы обладает возможностями широкого применения в области физического воспитания предоставляя школам комплекс реально эффективных мероприятий, которые будут содействовать формированию двигательных навыков специфических боевых искусств ушу, а также развитию основных двигательных качеств с учетом возрастных особенностей учащихся гимназического цикла.

**Внедрение научных результатов.** Результаты исследований были внедрены в рамках процесса внеклассного физического воспитания с учащимися гимназического цикла Школы №194 мун. Бухарест, а методические рекомендации данного исследования были внедрены в процесс формирования и совершенствования специалистов данного профиля на Факультете физического воспитания и спорта Бухарестского экологического университета и Румынской федерации восточных единоборств.

## ANNOTATION

**Ionescu Mihai Leonard** *"Impact of martial arts elements on extracurricular physical education process in secondary cycle"*: PhD thesis in pedagogical sciences. Chisinau, 2019.

**The thesis structure:** annotation, introduction, 3 chapters, conclusions and recommendations, bibliography 217 sources, 11 annexes, 118 pages of basic text, 69 figures, 13 tables, 2 schemes and 7 formulas.

The results are published in 13 papers.

**Keywords:** secondary school pupils, physical education curricula, extracurricular activities, leisure, educational activities, baschetball, motor ability, motor skills.

**The purpose and objectives of the thesis:** the determination of the contents of the martial arts elements accessible to the introduction of the educational process of the students in gymnasium.

**Objectives of the thesis:** Studying theory and practice on the application of martial arts elements in extracurricular physical education; assessing the somatic development, physical and technical training of secondary school students; determination of martial arts elements specific to the wushu discipline for application in extracurricular physical education to secondary school students; the theoretical elaboration of the program and the experimental verification of the martial arts application methodology in the process of extracurricular physical education in secondary cycle.

**The novelty and the scientific originality:** consists in the introduction of martial arts elements in the instructive-educational process; developing and applying in the training practice an experimental model of specific program with martial arts elements specific to wushu.

**The important scientific problem solved in the researched field** consists in the interdisciplinary approach of the physical and technical training of the students in the gymnasium cycle by applying the martial arts elements specific to the discipline Wushu based on the elaborated program and the specific methodology for its application.

**Theoretical significance of the thesis:** Is found in analyzing and synthetizing contents theoretical and prdagogical topics reflecting the educational activity by introducing Wushu martial arts implementation material in the curriculum area of physical education and sport.

**Practical value of the thesis:** Experimental curriculum content has a wide implementation of physical education in schools making available a complex of activities of real effective, which will facilitate learning specific motor skills in Wushu martial arts and the development of physical attributes considering the particularities of secondary school age pupils.

**The results of the researches** were implemented in the extracurricular physical education process with the students from the gymnasium cycle of the General School no. 194 in Bucharest, and the methodical recommendations of this research were applied in the process of training and improvement of the specialists in the field at the Faculty of Physical Education and Sport of the Ecological University of Bucharest and the Romanian Martial Arts Federation.

**IONESCU Mihail-Leonard**

**IMPACTUL ELEMENTELOR DIN ARTELE MARȚIALE ÎN  
PROCESUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ EXTRACURRICULARĂ ÎN  
ÎNVĂȚĂMÂNTUL GIMNAZIAL**

**Specialitatea: 533.04 – Educație fizică, sport, kinetoterapie și recreație**

**REZUMATUL  
tezei de doctor în științe pedagogice**

---

Aprobat spre tipar: 03.05.2019

Hârtie offset. Tipar offset

Coli de tipar 2,0

Formatul hârtiei 60×84 1/16

Tirajul 30 ex.

Comanda 20

---

**Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport  
MD-2024, Republica Moldova, Chișinău, str. A.Doga, 22**