



DEZVOLTAREA CAPACITĂȚII DE EFORT FIZIC A STUDENȚILOR MILITARI

DEVELOPING THE PHYSICAL CAPACITY OF MILITARY STUDENTS

DÉVELOPPEMENT DE LA CAPACITÉ D'EFFICACITÉ PHYSIQUE DES ÉTUDIANTS MILITAIRES

Cpt.drd. Maximilian-Paul TOFAN*

În Armata României, capacitatea de efort fizic constituie o componentă de bază a pregătirii militare de specialitate. Studenții militari reprezintă o parte importantă a personalului militar. În cadrul procesului de învățământ, lecția de educație fizică militară reprezintă instrumentul prin care se dezvoltă capacitatea de efort fizic a studenților. Specialistul în educație fizică militară aplică metodele cele mai eficiente pentru îndeplinirea obiectivelor educației fizice militare. Specificul pregătirii studenților militari în domeniul educației fizice trebuie să fie adaptat la specialitatea fiecăruia și exercițiile fizice alese trebuie să pună în valoare calitățile fizice ale acestora. Dezvoltarea capacității de efort fizic a studenților militari reprezintă obiectivul principal al lecțiilor de educație fizică militară.

In the Romanian Army, physical capacity is a basic component of military specialty training. Military students represent an important part of military personnel. In the educational process, the military physical education lesson is the instrument by which military students develop the physical capacity. The specialist in military physical education applies the most effective methods for achieving the objectives of military physical education. The specifics of the training of military students in the field of physical education must be adapted to the specialty of each individual and the physical exercises chosen must highlight their physical qualities. Developing physical capacity of military students is the primary focus of military physical education lessons.

Dans les forces armées roumaines, la capacité à faire de l'exercice physique est un élément fondamental de l'entraînement de spécialité militaire. Les étudiants militaires représentent une partie importante du personnel militaire. Dans le processus éducatif, la leçon d'éducation physique et physique est l'instrument par lequel les élèves développent leur capacité d'activité physique. Le spécialiste de l'éducation physique militaire applique les méthodes les plus efficaces pour atteindre les objectifs de l'éducation physique militaire. Les spécificités de la formation des étudiants militaires en éducation physique doivent être adaptées à la spécialité de chacun et les exercices physiques choisis doivent mettre en valeur leurs qualités physiques. Le développement de l'effort physique des étudiants militaires est l'objectif principal des cours d'éducation physique militaire.

Cuvinte-cheie: dezvoltare; efort fizic; student militar; lecție; educație fizică; antrenament fizic.

Keywords: development; physical capacity; military student; lesson; physical education; physical training.

Mots-clés: développement; effort physique; étudiant militaire; leçon; éducation physique; entraînement physique.

Conform *Dicționarului explicativ al limbii române*, efortul este definit ca fiind „concentrarea voluntară a puterilor fizice sau psihice ale organismului în vederea realizării unui randament superior celui obișnuit; strădanie, stăruință” sau „desfășurare a unei activități susținute, fizice sau intelectuale, într-un anumit domeniu”¹.

Plecând de la aceste definiții, voi căuta, în cele ce urmează, să pun accentul în special pe aspectele referitoare la efortul fizic, ca fundament pentru activitatea intelectuală și psihică în procesul instructiv-educativ al militarilor. În acest cadru, avem de a face cu capacitatea de efort fizic, generată printr-un proces amplu de mobilizare a resurselor fizice și psihice necesare învingerii solicitărilor produse de travaliul din lecția de educație fizică militară, de ședințele de antrenament fizic colectiv sau individual ori pe

*Academia Tehnică Militară
e-mail: maximilianpaul@yahoo.ro



timpul competițiilor sportive, în vederea exprimării la parametri superiori a capacității motrice.

În Armata României, specificul efortului fizic este dat, în primul rând, de statutul special al fiecăruia, cel de militar, dar și de categoria de personal din care face parte: operativ, administrativ, învățământ, dar și alte categorii sau genuri de armă.

O categorie aparte a personalului militar este constituită din studenții militari din cadrul institutelor militare de învățământ superior. Pe tot parcursul pregătirii lor, aceștia trebuie să-și dezvolte capacitatea de efort fizic pentru a putea face față provocărilor procesului de instruire, iar la finalizarea studiilor să dețină suportul motric optim necesar îndeplinirii misiunilor care le vor reveni în calitate de comandanți de subunități sau în orice altă funcție pe care vor fi încadrați.

În acest sens, încă din momentul selecției, studentul militar va parcurge un proces de dezvoltare a capacității de efort fizic, în funcție de specialitatea pentru care a optat. Rolul esențial în acest proces îi revine specialistului în educație fizică militară (profesor/instructor), care, prin programa analitică, trebuie să planifice teme specifice necesare dezvoltării calităților motrice, în funcție de nivelul de pregătire a studenților. Acest nivel va fi cunoscut odată cu evaluarea inițială la cele două calități motrice de bază: forța și rezistența, dar și la cele care vizează viteza și îndemânarea.

Pe timpul evaluărilor periodice sau pe timpul controalelor, studenții militari să fie verificați „la probe pentru dezvoltarea calităților motrice, a însușirii deprinderilor motrice de bază, utilitar-aplicative și a celor din gimnastică, autoapărare, schi, înot, jocuri sportive, cuprinse în temele și în ședințele/lecțiile din programele de educație fizică militară, parcurse pe timpul desfășurării activității didactice, până la momentul controlului sau inspecției în conformitate cu baremele prevăzute în programele școlare de învățământ”²². Atingerea performanțelor propuse depinde, în mare măsură, de student și de capacitatea acestuia de a răspunde cerințelor impuse de cele trei forme prin care se realizează educația fizică militară: lecția, antrenamentul individual și înviorarea.

Ca formă principală prin care se realizează creșterea capacității de efort fizic, lecția de educație fizică militară trebuie să vizeze „calitățile motrice, precum viteza, îndemânarea, forța și rezistența,

deprinderile motrice de bază și utilitar-aplicative, precum mersul, alergarea, săritura, escaladarea, aruncarea, prinderea, ridicarea și transportul de greutate, deprinderile motrice din gimnastică, autoapărare, schi, înot și trecerea înot a cursurilor de apă, jocuri sportive, precum și cunoștințele teoretice de specialitate, care sunt componente ale procesului instructiv-educativ al educației fizice militare”²³.

Dar conținutul lecției, așa cum l-am prezentat mai sus, trebuie adaptat în funcție de arma și specialitatea studenților. Astfel, pentru studenții din Academia Forțelor Terestre, accentul trebuie pus pe teme, al căror conținut să vizeze: pentru infanteriști și vânătorii de munte – mărirea capacității de acțiune repede cu armamentul și cu tehnica din înzestrare, în condițiile ducerii luptei, pe timpul deplasării și staționării; formarea rezistenței pentru eforturi fizice îndelungate la deplasarea pe jos și pe transportoare amfibii blindate; formarea deprinderilor pentru trecerea obstacolelor, acțiunilor de luptă corp la corp și aruncarea grenadelor de mână; dezvoltarea rezistenței la efortul fizic îndelungat la deplasarea pe jos și pe schiuri în teren muntos și accidentat; deplasarea pe suprafețe de sprijin reduse, cățărări, escaladări; pentru tanchiști – perfecționarea deprinderilor necesare pentru acțiunile rapide executate în interiorul tancului –; pentru artileriști – dezvoltarea forței și rezistenței fizice; mărirea vitezei în transportul greutăților, în îmbarcarea și debarcarea de pe autovehicule și a preciziei în serviciul la material –; pentru geniști – dezvoltarea forței și rezistenței fizice în transportul greutăților pentru îmbarcarea și debarcarea materialelor pe autovehicule și pe ambarcațiuni; formarea îndemânării și preciziei în mărirea vitezei și preciziei în manevra tehnicii din înzestrare; dezvoltarea echilibrului și a stabilității – în condițiile legănării – și învățarea înotului cu echipamentul și cu armamentul din înzestrare –; pentru transmisioniști – creșterea capacității de a suporta timp îndelungat pozițiile statice și de mobilitate redusă –; creșterea vitezei de reacție și a preciziei mișcărilor în lucrul cu tehnica specială.

Pentru studenții din Academia Forțelor Aeriene, conținutul temelor trebuie să se axeze pe dezvoltarea capacității de a rezista un timp îndelungat în poziții statice; creșterea vitezei de reacție în lucrul cu tehnica specială; dezvoltarea rezistenței la suprasarcinile impuse pe timpul zborului cu avionul (legănare,



balansare, insuficiența oxigenului, schimbări bruște de temperatură și de presiune); creșterea vitezei de reacție, a atenției, a capacității de orientare și a coordonării acțiunilor în situații complexe și des schimbătoare; păstrarea capacității de analiză și de sinteză, în condiții de mobilitate reduse.

Specialiștii în educație fizică militară din cadrul Academiei Forțelor Navale trebuie să urmărească adaptarea conținutului lecțiilor la specificul misiunilor pe care le vor executa absolvenții acestei instituții. Obiectivele vor viza: adaptarea și mărirea rezistenței organismului la tangaj și la ruluiu, la acțiunea vibrațiilor și trepidațiilor, la antrenarea în păstrarea echilibrului și ducerii activității normale, în condițiile legănării; însușirea procedeelelor de cățărare și de deplasare prin locurile strâmte ale navelor; învățarea și perfecționarea procedeelelor de înot specifice.

Conținutul lecțiilor de educație fizică militară din cadrul Academiei Tehnice Militare se va axa pe teme care vizează creșterea capacității de adaptare a organismului la lucrul îndelungat în poziții statice și de mobilitate redusă, precum și a creșterii vitezei de reacție și a preciziei mișcărilor în lucrul cu tehnica specifică, dezvoltarea rezistenței fizice, în condiții de efort psihic și intelectual ridicat.

O caracteristică comună a lecțiilor de educație fizică militară o constituie temele care vizează antrenamentele la pista cu obstacole pentru militarii din toate armele. Pentru studenții militari, ședințele/lecțiile de parcurgere a pistei cu obstacole se planifică și se desfășoară potrivit programelor de educație fizică militară, întocmite de către fiecare institut de învățământ militar superior. Este important de semnalat că, în cadrul acestor lecții, se realizează: învățarea procedeelelor de trecere a obstacolelor; formarea deprinderilor de acțiune rapidă și cu precizie; dezvoltarea forței, îndemnării și vitezei, sub toate formele de manifestare, pe fondul rezistenței fizice la eforturi de mare intensitate și complexitate⁴.

În cadrul ședințelor/lecțiilor de parcurgere a pistei cu obstacole pentru militarii din toate armele, specialistul în educație fizică militară poate planifica și teme care să cuprindă exerciții fizice cu materialul din înzestrare și teme care se execută la poligoane, pentru călirea fizică și psihică, în funcție de specificul armei, de nivelul de pregătire a studenților, de obiectivul propus și de situația tactică în care se acționează.

Indiferent de categoria de forțe sau de specialitate, obiectivele propuse vor fi mult mai ușor atinse de către studenți doar dacă aceștia vor conștientiza că o practicare sistematică și continuă a exercițiilor fizice le va asigura dezvoltarea și perfecționarea tuturor calităților, a deprinderilor și a priceperilor motrice, necesare profesiei pentru care au optat.

În cadrul tuturor lecțiilor de educație fizică militară, exercițiul fizic „constituie mijlocul sau *instrumentul* principal de realizare a sarcinilor educației fizice militare”⁵, iar antrenamentul constă în repetarea sistematică a exercițiilor învățate, cu îngreuierea treptată a exercițiului și cu creșterea continuă a efortului fizic, pentru dezvoltarea capacității de efort a studenților.

Antrenamentul fizic individual constituie altă formă de organizare, care stimulează practicarea independentă a exercițiilor fizice, asigură adaptarea efortului la particularitățile individuale ale practicantului, dezvoltă calitățile motrice, consolidează și perfecționează deprinderile și priceperile motrice. De asemenea, înviorarea constituie o altă formă prin care se realizează activitatea de educație fizică militară și se execută în scopul îmbunătățirii, în mod sistematic, a capacității de efort fizic⁶.

Având în vedere că obiectivul principal al tuturor formelor de educație fizică militară îl constituie dezvoltarea capacității de efort fizic, cei care conduc aceste activități trebuie să aibă în vedere că antrenamentul fizic se dozează în raport cu gradul de pregătire al studenților și se realizează prin: repetarea exercițiilor, procedeelelor, acțiunilor etc.; creșterea ritmului execuției; îngreuierea echipamentului și materialului; executarea exercițiilor fizice, în condiții din ce în ce mai grele de teren, de vreme, ziua sau noaptea etc. Aceste aspecte ale antrenamentului fizic se constituie în repere pentru eficientizarea metodelor folosite de specialiștii în domeniul educației fizice militare.

În urma analizării unor metode folosite pentru dezvoltarea capacității de efort fizic, cum ar fi: metoda antrenamentului în circuit; metoda antrenamentului cu interval; metoda izotonică (alternarea contracției și relaxării musculare); metoda izometrică (menținerea contracției musculare timp îndelungat), am ajuns la concluzia că aceste metode se deosebesc unele de altele, în funcție de calitățile fizice pe care le dezvoltă, de



aplicarea unor principii și particularități ale metodei respective, de felul exercițiilor, de intensitatea și volumul efortului, de timp și de spațiu, de aparatele, de instalațiile și de materialele folosite și de gradul de antrenament al studenților militari.

Nu mi-am propus să dezvolt metodele enumerate mai sus în acest context, ci doar să accentuez importanța și rolul deosebit al acestora în cadrul conținutului lecțiilor de educație fizică militară. Eficiența acestor metode poate fi dată, în special, de modul în care specialistul în educație fizică militară le adaptează conținutului lecțiilor, în funcție de obiectivul final urmărit. Indiferent de categoria de forțe (terestre, aeriene, navale) de care aparține instituția militară de învățământ superior, cadrul general este același, de promovare a celor mai eficiente metode de antrenament fizic și a celor mai complexe exerciții fizice.

Specificul pregătirii studenților militari în domeniul educației fizice trebuie să fie adaptat la specialitatea fiecăruia, iar exercițiile fizice alese trebuie să pună în valoare calitățile fizice ale acestora. Conținutul acestor mijloace (exerciții fizice) trebuie adaptat în funcție de baza materială existentă, de timpul alocat desfășurării acestor activități, dar și de potențialul fizic al executanților.

Pregătirea de specialitate a celui desemnat să conducă această componentă a procesului de învățământ trebuie să conțină cunoștințe teoretice, metodice și practice, necesare atingerii obiectivelor

stabilite, având ca finalitate dezvoltarea capacității de efort fizic a studenților militari.

Dezvoltarea capacității de efort fizic constituie fundamentul pregătirii teoretice și de specialitate a studenților militari.

De asemenea, un nivel ridicat al pregătirii fizice va aduce efecte benefice în toate planurile procesului instructiv-educativ: fizic, psihic și intelectual.

NOTE:

- 1 <https://dexonline.ro/definitie/efort>, accesat 12.12.2018.
- 2 SMG/PF – 7.1., *Regulamentul Educației Fizice Militare*, București, 2012, p. 42.
- 3 *Ibidem*, p. 4.
- 4 *Ibidem*, pp. 24-25.
- 5 Leonte Ion, *Metodica Educației Fizice Militare*, Editura Academiei de Înalte Studii Militare, București, 2000, p. 67.
- 6 SMG/PF – 7.1., *op.cit.*, p. 5.

BIBLIOGRAFIE

SMG/PF – 7.1., *Regulamentul Educației Fizice Militare*, București, 2012.

Ion Andrei, Viorel Ceascai, *Efortul fizic pe înțelesul tuturor*, Editura Universității Naționale de Apărare „Carol I”, București, 2017.

Leonte Ion, *Metodica Educației Fizice Militare*, Editura Academiei de Înalte Studii Militare, București, 2000.

<https://dexonline.ro/definitie/efort>.