



CARACTERISTICILE MOTRICITĂȚII MILITARILOR LA DIFERITE VÂRSTE

CHARACTERISTICS OF THE MILITARY'S MOTRICITY AT DIFFERENT AGES

CARACTÉRISTIQUES DE LA MOTRICITÉ DES MILITAIRES À DIFFÉRENTS ÂGES

Col.instr.av.dr. Alin PELMUȘ*

Articolul abordează caracteristicile motricității militarilor aflați la diferite vârste, în trei perioade ale vieții desfășurate în slujba armatei, astfel: perioada învățământului liceal militar; perioada formării inițiale ca militar; perioada de maturizare și dezvoltare profesională continuă. De asemenea, pe parcursul articolului, este prezentată maniera de evoluție a militarilor din punct de vedere motric, începând imediat după procesul de selecție și continuând cu perioada de dezvoltare profesională (perioadă marcată de maximizarea performanței motrice în prima fază, de menținerea, pe o perioadă cât mai îndelungată, la acest nivel și apoi, evident, de reducerea acesteia, odată cu apropierea trecerii în rezervă).

The article addresses the motricity of military personnel at different ages, in three periods of life in service, as follows: the period of military high school education; the period of initial training as a military; the period of maturation and continuous professional development. Also, we presented in the article the manner of evolution of the military from a physical point of view, starting immediately after the selection process and continuing with the period of professional development (period marked by maximizing motor performance in the first phase, keeping oneself for as long as possible at this level, and then obviously reducing it as retirement is approaching).

L'article traite des caractéristiques de la motricité des militaires à différents âges, au cours de trois périodes dans le service de l'armée, comme suit: la période de l'enseignement secondaire militaire; la période de formation initiale en tant que militaire; la période de maturité et de perfectionnement professionnel continu. En outre, au cours de l'article on présente le cycle de l'évolution motrice des militaires, dès le processus de sélection, en continuant par l'étape de développement professionnel (étape marquée par la maximisation des performances motrices dans la première phase, par la préservation de ce niveau aussi longtemps que possible, suivie ensuite, évidemment, par la diminution de ces capacités au fur et à mesure que le départ à la retraite se rapproche).

Cuvinte-cheie: motricitate; calități motrice, deprinderi motrice; vârstă; efort fizic; dezvoltare profesională; performanță.

Keywords: motricity; motor qualities; motor skills; age; physical effort; professional development; performance.

Mots-clés: motricité; compétences motrices; aptitudes motrices; âge; effort physique; développement professionnel; performance.

Dicționarul explicativ al limbii române definește motricitatea ca fiind o „capacitate a activității nervoase superioare de a trece rapid de la un proces de excitație la altul, de la un anumit stereotip dinamic la altul”¹ sau o „proprietate a anumitor celule nervoase de a determina contracții musculare”².

În literatura de specialitate a domeniului educației fizice și sportului, „conceptul de motricitate este definit ca exprimând o însușire a ființei umane înnăscută și dobândită de a reacționa cu ajutorul aparatului locomotor la stimuli externi și interni, sub forma unei mișcări (...), un ansamblu de procese și mecanisme prin care corpul uman sau segmentele sale se deplasează, detașându-se față de un reper, prin contracții musculare fazice sau dinamice, ori își mențin o anumită postură prin

*Universitatea Națională de Apărare „Carol I”
e-mail: pelmusalin@yahoo.com



contractii tonice”³. De asemenea, din punct de vedere psihologic, motricitatea este „funcția care asigură relațiile cu ambianța materială și socială și care are ca suport periferic musculatura striată”⁴.

Deci, în sinteză, motricitatea este reprezentată de totalitatea actelor motrice, realizate prin contractia mușchilor scheletici, efectuate pentru întreținerea relațiilor cu mediul natural sau social, inclusiv prin efectuarea deprinderilor specifice ramurilor sportive.

Analizarea motricității, ținând cont de complexitatea conținutului și formelor sale, se poate realiza, în vederea îndeplinirii unor scopuri didactice, numai prin intermediul substructurilor componente: actul, acțiunea și activitatea motrică. Aceste componente reprezintă *micro, mezo și macrostructura mișcării*, cu diferite niveluri de structurare și de integrare care alcătuiesc un sistem funcțional ierarhic⁵.

Dezvoltarea motrică a militarului este privită, de cele mai multe ori, ca un proces de învățare progresivă a deprinderilor motrice specifice în timpul formării inițiale a acestuia (nu de puține ori, pe timpul procesului de instruire, atunci când un militar este supus executării unei structuri motrice complexe, acesta afirmă că nu a mai făcut așa ceva din „școala militară”). Din această perspectivă, studierea motricității nu trebuie redusă doar la formarea inițială a militarului, ci, dimpotrivă, acest proces trebuie să cuprindă descrierea și explicarea schimbărilor de comportament motric care operează la baza carierei militare pe timpul perioadei de maturitate și până la ieșirea din sistem.

Învățarea, consolidarea, perfecționarea și utilizarea deprinderilor motrice reprezintă încercări la care sunt supuși militarii pe tot parcursul carierei. Acest proces începe de timpuriu, odată cu dobândirea deprinderilor motrice de bază și utilitar-aplicative în familie și în școală. Ulterior, având în vedere faptul că militarii acced în sistem în urma unui proces riguros de selecție, alcătuit din probe medicale, psihice și fizice, deprinderile de bază sunt consolidate, perfecționate și combinate în secvențe de mișcare ce vor conduce la formarea deprinderilor complexe, specifice mediului militar. Odată cu procesul de dezvoltare (maturizare), percepția mediului militar devine pătrunzătoare, favorizând experiențe cognitive care maximizează performanța motrică. Menținerea în acest punct maxim a performanței motrice și coborârea cât

mai lentă pe panta descendentă depind în mare măsură de prestația fiecărui militar în parte, dar și de măiestria pedagogică a instructorilor.

Articolul de față analizează caracteristicile motricității militarilor din armata română, aflați în anumite perioade ale carierei militare, la vârste diferite, astfel:

- perioada învățământului liceal, în colegiile naționale militare (vârsta – de la 14 la 18 ani); deși elevii instituțiilor menționate nu sunt militari în adevăratul sens al cuvântului, întrucât nu depun „jurământul militar”, am considerat oportună analizarea acestei categorii de personal care reprezintă nucleul de bază pentru formarea ofițerilor;

- perioada formării inițiale, ca militar, în instituțiile militare de învățământ superior și postliceal și în școlile de aplicație/centrelor de pregătire ale armelor (vârsta – de la minimum 18 ani până la absolvirea instituției);

- perioada de maturizare și de dezvoltare profesională continuă, când militarii își desfășoară activitatea efectiv în structurile armatei; această perioadă corespunde, practic, cu vârsta adultă, așa cum e denumită în literatura de specialitate (adult I – de la 35 la 45 de ani, adult II – de la 45 la 55 de ani, adult tardiv – de la 55 de ani până la ieșirea din activitate, în cazul militarilor).

Perioada învățământului militar liceal

La nivelul colegiilor naționale militare, dezvoltarea motricității se realizează cu preponderență prin desfășurarea activității de educație fizică și sport, care, împreună cu celelalte discipline din programele de învățământ, contribuie la conturarea personalității elevilor, reprezentând veriga intermediară dintre educația fizică din ciclul liceal și cea din instituțiile militare de învățământ superior și postliceal.

Obiectivul general al activității de educație fizică și sport în colegiile naționale militare constă în dezvoltarea aptitudinilor biopsihomotrice ale elevilor, necesare inserției profesionale în cadrul sistemului militar.

Obiectivele specifice se rezumă la: creșterea rezistenței organismului la factorii de mediu și sporirea capacității de muncă fizică și intelectuală; stimularea procesului de creștere și asigurarea dezvoltării fizice armonioase, în sensul perfecționării indicilor somato-funcționali și a

prevenirii instalării atitudinilor fizice deficiente; formarea și menținerea atitudinii corecte a corpului; formarea și dezvoltarea/educarea calităților motrice de bază, precum și a celor combinate; formarea, consolidarea și perfecționarea deprinderilor motrice de bază și aplicativ-militare; stimularea interesului și formarea capacității pentru practicarea independentă a exercițiilor fizice; lărgirea orizontului de cunoaștere prin însușirea sistemului de valori și norme necesare practicării educației fizice și sportului; educarea spiritului de disciplină, de acțiune în colectiv, de întraajutorare și de acordare a primului ajutor; formarea unor trăsături moral volitive, precum punctualitatea, disciplina, curajul, inițiativa, hotărârea; dezvoltarea capacității de orientare în spațiu; creșterea responsabilității față de propria pregătire.

Pe perioada studiilor liceale, elevul „își modifică percepția de sine, inclusiv schema corporală, ca expresie a propriei identități. Maturizarea biologică, intelectuală și morală se resimt progresiv în conduita afișată, căutarea de sine fiind substituită prin afirmarea de sine (U. Șchiopu). Imaginea corporală, situată periferic în copilărie, capătă persistență, polarizând atenția tânărului, care caută constant să-și îmbunătățească (ajusteze) această imagine”⁶.

Elevii de liceu, în special cei ai colegiilor naționale militare, parcurg o perioadă a vieții caracterizată de o serie de particularități somato-funcționale și de ordin psihic. Având în vedere vârsta la care se află elevii colegiilor naționale militare, adică perioada de adolescență, am considerat necesară evidențierea unor trăsături și consecințe ale impactului acestora asupra vieții militare, perioadă caracterizată de următoarele transformări:

- trunchiul crește rapid în toate dimensiunile, se mărește circumferința toracelui, îmbunătățindu-se și perfecționându-se funcția inimii și a aparatului cardiovascular;

- musculatura crește în volum și forță. Musculatura mică (a mâinilor, picioarelor, coloanei vertebrale, intercostală) capătă formă și consistență asemenea musculaturii adultului, mișcărilor executându-se mai precis și în siguranță. Organele și sistemele se desăvârșesc, în paralel cu maturizarea sexuală;

- osificarea scheletului continuă în mod energetic. Se stabilește echilibrul dintre volumul inimii și cel

al vaselor sanguine prin creșterea și îngroșarea mușchiului cardiac. Astfel, se îmbunătățește circulația sângelui, viteza de circulație scade, pulsul se rărește, tensiunea arterială devine egală cu cea a adultului;

- structurile de coordonare a sistemului neuroendocrin se maturizează, fapt semnificativ în echilibrarea efectuării actelor și acțiunilor motrice și în reglarea superioară a acestora. Răspunsurile motrice devin complexe și nuanțate, pe fondul dezvoltării abilităților de a sesiza elemente semnificative pentru o conduită motrică eficientă. Elevul colegiului militar își evaluează șansele de reușită și efectuează predicții plauzibile cu privire la propriile performanțe motrice;

- în ceea ce privește calitățile motrice, acestea progresează, în clasa a IX-a și a X-a menținându-se posibilitatea de a se acționa, prin mijloace specifice, asupra dezvoltării/educării capacității coordinative și vitezei; indicii de coordonare, de viteză și de rezistență aerobă cresc rapid, iar asupra supleței trebuie acționat permanent; exercițiile de forță trebuie executate cu intensitate medie și submaximală pentru a nu afecta aparatul locomotor, neconsolidat complet;

- are loc un proces permanent de perfecționare a deprinderilor și priceperilor motrice, consolidate în etapele anterioare, căutându-se astfel acoperirea cu eficiență a ariei activităților motrice existente (educaționale, competiționale, de timp liber, de expresie corporală etc.);

- psihicul elevilor se dezvoltă din ce în ce mai mult, capătă o gândire logică, completată și prin latura sa critică. Atenția și memoria devin durabile, se dezvoltă spiritul de inițiativă, nevoia de afirmare, de verificare a forțelor proprii.

Transformările somato-funcționale și cele de ordin psihic sunt puternic influențate de condițiile specifice colegiilor naționale militare, unde școala își pune o amprentă semnificativă asupra formării personalității adolescentului, în comparație cu mediul familial sau cu microgrupul social în care elevii și-au petrecut copilăria.

Odată cu admiterea în colegiul militar, elevul iese de sub tutela părintească, se vede eliberat de observația permanentă a acestora și intră sub rigorile regulamentelor militare. Elevii parcurg o perioadă de adaptare la noile condiții – uniformă, ordine și disciplină, program zilnic strict și foarte încărcat, regim alimentar, cerințe mereu crescânde



ale învățământului militar, responsabilitate față de propria activitate – care își pun din plin amprenta asupra vieții psihice și fizice a acestora.

Din măsurătorile efectuate de specialiștii în domeniu, rezultă că indicii somatici ai elevilor din colegiile naționale militare sunt superiori celor ai elevilor din liceele civile. De asemenea, indicii funcționali, respectiv starea de sănătate (fizică și mentală) și atitudinea corporală, prezintă diferențe în sens pozitiv pentru elevii din colegiile naționale militare, întrucât admiterea în aceste instituții se realizează, așa după cum menționam mai sus, după parcurgerea unei activități de recrutare și apoi de selecție, care constă în probe medicale, psihice și fizice.

Pe parcursul anilor de studiu, trebuie remarcată atitudinea pozitivă a elevilor față de educație fizică și sport, aceștia dorind să devină luptători adevărați, fiind conștienți că, prin această activitate, pot să-și desăvârșească țelul. De asemenea, în cadrul acestei activități, se manifestă pregnant sentimentul onoarei personale, al prestigiului grupului, particularități care trebuie exploatate de profesorii de educație fizică, de antrenori și de instructori, fructificându-se astfel interesul manifestat la lecțiile/ședințele de antrenament pentru dezvoltarea anduranței și forței fizice, pentru conturarea aspectului exterior al corpului și pentru educarea, în general, a abilității în mișcare.

Așadar, la acest nivel, motricitatea nu se rezumă doar la programa școlară pentru ciclul liceal, ci reprezintă o modalitate complexă de adaptare la situații diverse (multe dintre ele asemănătoare mediului acțional militar), de stăpânire a propriului corp, de procesare a informațiilor, de construire a anumitor raționamente și de utilizare a diferitelor forme de exprimare. În fond, învățarea fiecărei mișcări este „un demers experimental resimțit corporal”⁷.

Perioada formării inițiale ca militar

Perioada formării inițiale se derulează în instituțiile militare de învățământ superior, în școlile de maiștri militari și subofițeri, în școlile de aplicație/centrele de instruire ale armelor, în funcție de categoria de personal militar participant și de programul de formare. În aceste structuri de instruire militară, activitatea de educație fizică și sport are drept scop dezvoltarea și consolidarea capacității motrice a studenților/elevilor/cursanților

în vederea creșterii potențialului fizic și psihic, concomitent cu menținerea unei stări optime de sănătate. Se urmărește perfecționarea structurii anatomice și îmbunătățirea funcțiilor organismului pentru obținerea unui randament psihofizic cât mai bun.

Educația fizică militară este privită, în primul rând, ca un proces de adaptare a organismului la eforturile funcționale crescânde, la experiențele tot mai noi, în ceea ce privește manifestarea forței și vitezei, rezistenței și supleței, coordonării mișcărilor și îndemânării, încordărilor psihice și altor numeroase exigențe. Are ca scop învățarea, dezvoltarea, consolidarea și perfecționarea deprinderilor și priceperilor motrice, specifice desfășurării acțiunilor militare.

Vârsta tinerilor militari ai structurilor de instruire menționate este cuprinsă, cu aproximație, între 19 și 30 de ani, perioadă în care are loc desăvârșirea creșterii și dezvoltării organismul uman, care atinge gradul optim de maturitate somatico-funcțională. La această vârstă, aparatele respirator și cardiovascular depășesc criza de dezvoltare, funcționează sinergetic și se adaptează la efortul fizic, metabolismul fiind mai echilibrat. Sub influența efortului fizic, principalele aparate și sisteme (circulația, respirația și reglarea nervoasă a funcțiilor organismului) ating valori optime, în această perioadă asigurându-se suportul biologic pentru rezistența la solicitările psihofizice intense, specifice activității militare.

O particularitate specifică sistemului militar este aceea că pregătirea resursei umane, în instituțiile de învățământ și, ulterior, la nivelul subunităților de instrucție, se execută la același nivel de standardizare, indiferent de vârstă și sex. În acest sens, măiestria instructorului militar este de a conduce instruirea către îndeplinirea obiectivelor proiectate, prin omogenizarea formațiunilor de studiu/grupelor de pregătire/subunităților de instrucție, având în vedere următoarele caracteristici ale perioadei de vârstă analizate:

- în sfera somatică – creșterea și dezvoltarea inegală și, uneori, asimetrică, aritmică, alternantă și diferențiată între sexe (înălțimea și greutatea corporală, bustul, anvergura, perimetrul toracic, diametrele bitrohanterian și biacromial, lungimea membrilor, masa și forța musculară etc.); odată cu vârsta, cresc proprietățile mușchilor (excitabilitatea, contractilitatea, conductibilitatea,

tonusul), în raport cu gradul de antrenament, însă scade elasticitatea lor; aparatul locomotor se întărește, oasele se îngreunează, articulațiile se stabilizează, musculatura crește în volum și forță, viteza și abilitatea mișcărilor se normalizează;

- în sfera funcțională – la nivelul aparatului respirator, crește cutia toracică, se întărește diafragma, se amplifică mișcările respiratorii și sporește capacitatea vitală. De asemenea, tipul de respirație se schimbă, fiind predominant abdominală, la bărbați, costal inferior și la femei, costal superior, iar schimbul de gaze dintre plămâni și țesuturi devine mai eficient; la nivelul aparatului circulator, la această vârstă se stabilizează, în condițiile unei funcționări normale, greutatea cordului, contracțiile (85-86/min), tensiunea arterială (120/75 mm), volumul acestuia (250-300 cm³); aparatul digestiv, sistemul endocrin și cel nervos se desăvârșesc, se stabilizează și se maturizează;

- în sfera psihică – în această etapă este caracteristică vigoarea fizică, amplificată de inteligență, memorie, abilități și aptitudini deplin utilizabile, precum și de un randament cât mai eficient, o perioadă a marilor manifestări senzorial-perceptive. În urma numeroaselor studii psihologice efectuate, legate de personalitatea umană, au fost constatate evidente diferențe între cele două sexe. Așadar, în domeniul instruirii militare, este necesar a se ține cont de faptul că tinerele au o sensibilitate mai mare la stimulii vizuali colorați, la sunete și zgomote, au simțul tactil mai bine dezvoltat, abilitățile manuale sunt mai mobile, rapide și coordonate. Femeile prezintă aptitudini verbale mai pregnante și suportă mai lesne stresul. Bărbații au sensibilități spațio-vizuale mai dezvoltate, prezintă aptitudini matematice și capacități de abstractizare pronunțate. În schimb, au o mai mare agresivitate și mobilitate evaluativ-reală⁸.

Imaginea corporală, situată periferic în perioada anterioară accederii în sistemul militar, capătă consistență, polarizând atenția elevului/studentului militar, care caută constant să-și îmbunătățească această imagine. Răspunsurile motrice devin din ce în ce mai complexe și nuanțate, pe fondul dezvoltării abilităților de a sesiza elementele semnificative pentru o conduită motrică eficientă. De asemenea, sensibilitatea senzorială contribuie la desăvârșirea repertoriului motric al individului, pentru sportivi obținându-se rezultate de vârf la competițiile sportive și aplicativ-militare, atât pe

perioada participării la programul de formare, cât și după absolvirea acestuia.

Totuși, la vârsta la care se află majoritatea participanților la programele de formare inițială, încă mai sunt posibilități de dezvoltare somato-funcțională. Activitatea de educație fizică și sport, în cadrul acestor structuri de instruire militară, are ca scop continuarea dezvoltării fizice printr-o activitate tehnico-metodică, desfășurată la un nivel înalt, în vederea desăvârșirii și valorificării pregătirii anterioare.

Perioada de maturizare și dezvoltare profesională continuă

Deși această perioadă de vârstă nu a fost tratată ca atare în literatura de specialitate, întrucât ea coincide, inițial, cu tranziția de la statutul de adolescent la cel de adult tânăr și, ulterior, la vârsta adultă (adult I, II și, mai puțin, adult tardiv), personal opinez că, din punctul de vedere al motricității, perioada de maturizare și dezvoltare profesională continuă, specifică sistemului militar, poate fi împărțită în două etape: *etapa 1* – de la absolvirea instituției de formare inițială și până în jurul vârstei de 35-40 de ani; *etapa 2* – de la 35-40 de ani și până la ieșirea din sistem. Aceste etape de vârstă la care se situează militarii reprezintă perioada de mijloc a vieții, a maturității mijlocii, în care aceștia se angajează într-o atitudine ofensivă, de reconstrucție a propriei vieți prin activarea unor valențe latente și prin asumarea unor libertăți și roluri noi.

În *etapa 1*, majoritatea personalului militar se preocupă de păstrarea formei și structurii tinerești a corpului, complexul de calități motrice și psihice specifice vârstei fiind rezultatul pregătirii din perioadele anterioare ale creșterii și dezvoltării corporale. Deci, în această etapă, este specifică vigoarea fizică, dublată de inteligență, memorie, abilități, aptitudini deplin utilizabile cu un randament maxim. De asemenea, buna capacitate de stăpânire a propriilor posibilități și forțe dau un sentiment de împlinire, de putere și spirit, antrenate pentru îndeplinirea țelului de promovare în cariera militară.

Dezvoltarea profesională din punct de vedere motric, dar și intelectual a militarilor aflați în această etapă se desăvârșește atât prin exercitarea atribuțiilor funcțiilor pe care sunt încadrați, cât și prin participarea la cursurile de carieră și de specializare,



organizate în instituțiile militare de învățământ. Practic, se pun bazele și se definitivează statutul de militar, identificându-se o serie de abilități și capacități, al căror progres se realizează în paralel cu creșterea experienței profesionale. Reușita în plan profesional este evident condiționată de resursele biomotrice ale militarului, mai precis de capacitatea sa psihomotrică.

Referitor la motricitate, se ating vârful caracteristice etapei pe care militarii o parcurg, astfel: dezvoltarea la maximum a forței musculare în prima fază, urmând să scadă cu aproximativ 10% în jurul vârstei de 40 de ani; capacitatea de rezistență la efort fizic este maximă și poate rămâne așa până spre sfârșitul acestui stadiu; precizia mișcărilor este cea mai mare până în jurul vârstei de 30 de ani; capacitatea superioară de a învăța repede mișcărilor, mai ales pe cele ritmice; reglarea fină și eficientă a mișcărilor, obținându-se astfel cele mai bune rezultate în învățarea mișcărilor complexe, specifice mediului militar; dobândirea cu ușurință a oricăror abilități motorii, dotarea nativă corespunzătoare conducând la atingerea unor rezultate excepționale.

În consecință, motricitatea la această vârstă se regăsește în următoarele finalități: volum complex de deprinderi și priceperi motrice; capabilități senzorial-perceptive ridicate; scheme motorii de bază perfecționate; capacități superioare de a transmite mesaje cu ajutorul comunicării nonverbale; capacitatea de a practica independent exercițiile fizice; capacitate de socializare superioară⁹.

Etapa 2 sau vârsta adultă medie este caracterizată de maxima realizare profesională, de armonizarea intereselor și de echilibrarea personalității militarilor. Această vârstă „este populată de o multitudine de evenimente stresante, care amprentează semnificativ nu numai starea de sănătate, ci și configurația psihologică”¹⁰.

În plan fizic, apar schimbări inerente, chiar dacă acestea se instalează treptat, într-un ritm care diferă de la caz la caz, în funcție de zestrea genetică a individului, de stilul de viață, respectiv de modul în care a știut să se adapteze încercărilor dure, aspre ale vieții militare. Așadar, odată ce individul depășește vârsta de 40 ani, începe să se confrunte cu o involuție a indicatorilor fiziologici (capacitatea vitală, metabolismul bazal, indexul cardiac, capacitatea respiratorie) și, în paralel,

cu o modificare a dimensiunilor antropometrice (înălțimea corporală scade gradual, în timp ce greutatea crește, din cauza sporirii țesutului adipos, în detrimentul celui muscular). Trecerea anilor provoacă eroziuni asupra aspectului fizic, continuă panta descendentă pe care s-a angajat forța fizică, iar oasele se rarefiază în densitate, mai ales după vârsta de 50 de ani. Abilitățile motrice ale individului sunt afectate pe măsură ce anii se acumulează.

Motricitatea are o dinamică nuanțată în cursul acestui stadiu, astfel: rapiditatea mișcărilor scade ușor chiar după 30 de ani și se accentuează după 40 de ani; precizia mișcărilor scade ușor după 40 de ani și ceva mai mult după 50 de ani, dar solicitările profesionale specifice o conservă destul de bine pentru multă vreme; intensitatea mișcărilor scade sesizabil, chiar dacă militarii tind să o considere mai mică decât este în realitate; mișcărilor complexe, care au importanță majoră din punct de vedere profesional, se conservă destul de bine, mai ales în prima fază a acestui stadiu, și sunt susținute de motivație și de compensări variate.

Referitor la starea de sănătate, cu preponderență după împlinirea vârstei de 50 de ani, se pot instala diverse boli cronice – afecțiuni cardiovasculare, artroze, hipertensiune, diabet, creșterea profilului lipidic, obezitate –, acestea putând fi evitate printr-un regim de viață sănătos și, evident, prin practicarea sistematică și continuă a exercițiilor fizice. În acest sens, pentru militarii depistați cu asemenea patologii, desfășurarea efortului fizic trebuie precedat de un control medical și de avizul medicului, precum și de îndrumarea unui specialist în activități de educație fizică și sport.

În cadrul activității de educație fizică militară și sport, se urmărește stabilirea unor obiective realiste, potrivit vârstei și pregătirii militarilor, astfel: menținerea capacității de efort fizic și a unei stări optime de sănătate; dezvoltarea rezistenței la stările de oboseală și la ceilalți factori de stres, asigurarea unei capacități de recuperare rapidă a forțelor; dezvoltarea spiritului combativ, a coeziunii de grup; educarea stabilității psihice, a trăsăturilor moral-volitivă și intelectuale, a simțului estetic și a responsabilității sociale.

În concluzie, în urma unui proces riguros de selecție și după parcurgerea programelor de formare inițială și continuă, militarii dobândesc o motricitate cu un nivel înalt de perfecționare în perioada de



maturizare și dezvoltare profesională (aproximativ la 30, 40 de ani), perioadă în care deprinderile motrice (inclusiv cele legate de utilizarea tehnicii, sistemelor de armament și echipamentelor militare din dotare) sunt valorificate la cote superioare. Motricitatea, indiferent de vârsta la care se află militarii, îmbogățește patrimoniul biologic și psihologic al acestora. Exercițiul fizic sau actul motric specializat, ca mijloc de bază al educației fizice și sportului, este stimulul biologic care asigură dezvoltarea morfofuncțională armonioasă, educarea calităților motrice, precum și însușirea deprinderilor motrice, specifice activităților militare.

NOTE:

1 <https://dexonline.ro>, accesat la 01.11.2020.

2 *Ibidem*.

3 A. Dragnea, A. Bota, *Teoria activităților motrice*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1999, p. 3.

4 M. Epuran, *Motricitate și psihism în activitățile corporale*, Editura FEST, București, 2011, p. 15.

5 A. Dragnea și colab., *Educație fizică și sport – teorie și didactică*, Editura FEST, București, 2006, p. 3

6 *Ibidem*, p. 48.

7 *Ibidem*.

8 A.D. Pelmuș, *Eficientizarea activității de educație fizică militară în procesul de instruire a forțelor, premisă a creșterii potențialului de luptă*, Teză de doctorat, Editura Universității Naționale de Apărare „Carol I”, București, 2019, pp. 135-136.

9 G. Ciapa, „Motricitatea omului – necesitate socială”, *Buletinul Universității Naționale de Apărare „Carol I”*, nr. 3, București, 2015, p. 188.

10 R. Paloș, S. Sava, D. Ungureanu, *Educația adulților – Baze teoretice și repere practice*, Editura Polirom, Iași, 2007, p. 148.

BIBLIOGRAFIE

Ciapa G., „Motricitatea omului – necesitate socială”, *Buletinul Universității Naționale de Apărare „Carol I”*, nr. 3, București, 2015.

Dragnea A., Bota A., *Teoria activităților motrice*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1999.

Dragnea A. și colab., *Educație fizică și sport – teorie și didactică*, Editura FEST, București, 2006.

Epuran M., *Motricitate și psihism în activitățile corporale*, Editura FEST, București, 2011.

Paloș R., Sava S., Ungureanu D., *Educația adulților – Baze teoretice și repere practice*, Editura Polirom, Iași, 2007.

Pelmuș A.D., *Eficientizarea activității de educație fizică militară în procesul de instruire a forțelor, premisă a creșterii potențialului de luptă*, Teză de doctorat, Editura Universității Naționale de Apărare „Carol I”, București, 2019.

<https://dexonline.ro>

<http://www.conferinte-defs.ase.ro/2009/PDF/ed%20fizica>

<https://www.rasfoiesc.com/hobby/sport/Caracteristicile-motricitatii>