



EDUCAȚIA FIZICĂ MILITARĂ, COMPONENTĂ A PROCESULUI INSTRUCTIV-EDUCATIV ÎN ARMATA ROMÂNIEI

Prof. militar dr. Viorel CEASCAI
Universitatea Națională de Apărare „Carol I”

Abstract

The military physical education is a fundamental component of the drill / learning process, which exploit all forms of collective or individual activity that takes place to form, develop and maintain the driven capacity required at peace, crisis and war, helping to improve state of physical and mental health of military personnel.

Keywords: military physical education, physical performance, physical and mental health.

Componentă a educației fizice generale, educația fizică militară cuprinde discipline înrudite prin finalități și obiective, diferențiate prin structuri și metodologii, dar care alcătuiesc un sistem ce își propune să îndeplinească un rol instructiv important. De fapt, ea s-a conturat prin adaptarea organizării și desfășurării educației fizice la solicitările luptei armate.

Analizând acțiunile militare din punctul de vedere al efortului pe care acestea îl solicită, rezultă dimensiunile domeniului educației fizice în armată. Valorificarea posibilităților fiziologice și psihomotrice ale luptătorilor pentru rezolvarea misiunilor este obiectivul prioritar pentru educația fizică militară.

Dinamismul acțiunilor, complexitatea formelor și procedeele de luptă, complementaritatea și suplețea lor pe toată durata unui conflict sunt caracteristici ale luptei armate care determină întregul conținut al acestei activități. Educația fizică militară este cea care asigură suportul cantitativ și calitativ biopsihomotoric exprimat prin indici fiziologici de viteză, îndemânare, forță și rezistență, la care se adaugă un sistem variat de priceperi și deprinderi motrice.

Educația fizică militară pornește de la valorile psihomotrice ale categoriilor de militari pe anumite perioade încadrate în limitele grupelor de vârstă, raportate la obiectivele și conținuturile programului de instruire. Ea nu înseamnă doar pregătire fizică. Sfera de cuprindere a acesteia, determinată și de amploarea procesului instructiv-educativ din armată include multiple activități didactice de învățare, consolidare, perfecționare a deprinderilor motrice, utilitar aplicative și sportive, acțiuni de educare a posturii corporale, chiar corectarea unor defecte fizice, prezentând această specialitate ca fundamentală pentru formarea calităților de luptător.

Deprinderile motrice primare – alergarea, săritura, aruncarea, prinderea, cățărarea – sunt transformate în deprinderi utilitar-aplicative: de alergare în teren



variat, peste obstacole, de traversare a versanților muntoși, de ridicare și transport de greutate, alunecare pe apă sau pe zăpadă, de mănuire a tehnicii de luptă și a armamentului. Scopul final este asigurarea din multitudinea acestor exerciții a celor cu structuri asemănătoare cu activitățile motrice ale acțiunilor de luptă, generate de dispozitivele tactice, diversitatea tragerilor, locul de manifestare (terestru, aerian, naval) la care se adaugă rapiditatea execuției, curajul, rezistența organismului timp îndelungat, uneori în poziții nespecifice.

Pregătirea pentru luptă, așadar, brodează acțiunile pe rezultatele educației fizice militare, iar aceasta, la rândul ei, studiază structurile tuturor acțiunilor de instruire, natura și durata eforturilor pe care urmează să le depună militarii în aplicații sau război, mediul în care aceștia urmează să desfășoare efortul, procesele psihice cognitive sau volitive în care sunt implicați luptătorii, uneori la limita maximă a capacității lor.

Astfel, se produce o asimilare a educației fizice militare în procesul de instruire general, specific fiecărei unități, aceasta devenind element indispensabil în angrenajul motric al pregătirii pentru luptă, al cărei nivel valoric este reliefat prin desfășurarea aplicațiilor militare de la toate nivelurile, dar și cu prilejul competițiilor aplicativ-militare și sportive care se desfășoară pe etape și la toate structurile armatei.

Având în vedere complexitatea pe care a căpătat-o pregătirea militarilor, ca rezultat al creșterii performanțelor fizice, menționăm că optimizarea procesului instructiv implică numeroși alți factori de natură organizatorică, medicală și materială, care au menirea de a-i amplifica sfera.

Conceptul de educație fizică militară considerăm că poate fi concretizat într-un model complex, dinamic, cu caracteristici și particularități proprii care se reglează și autoreglează, emite și recepționează informații și se fundamentează pe următoarele **principii**: centralizarea planificării educației fizice militare și descentralizarea execuției acesteia în funcție de specificul și misiunile fiecărei unități; orientarea obiectivelor spre formarea, consolidarea și perfecționarea deprinderilor și priceperilor motrice specifice luptătorului, în concordanță cu solicitările câmpului de luptă modern; individualizarea pregătirii în funcție de nivelul de dezvoltare a capacității motrice a fiecărui individ; asigurarea autonomiei în alegerea sistemelor de acționare pe parcursul instruirii.

Activitatea de educație fizică militară se evidențiază prin următoarele **caracteristici**: este obligatorie, parte integrantă a procesului instructiv-educativ și constituie fundamentul motric și psihic al celorlalte categorii de instrucție; se desfășoară continuu și sistematic cu obiective precise; are volum, intensitate și complexitate superioare educației fizice, datorită structurilor motrice generate de acțiunile de luptă; presupune un consum energetic, fizic și psihic uneori la limita adaptabilității organismului uman; este domeniul care contribuie cu mijloace eficiente la recuperarea fizică și la pregătirea psihică pentru luptă a personalului armatei.



S-au conturat astfel următoarele **obiective** ale educației fizice militare în procesul de instruire al militarilor: formarea deprinderilor și priceperilor necesare în acțiunile de luptă (deplasarea rapidă, trecerea unor obstacole, lupta corp la corp, înotul, deplasarea pe schiuri etc.), dezvoltarea și perfecționarea continuă a aptitudinilor fizice (rezistența fizică generală și specifică, forța fizică, rapiditatea în execuția acțiunilor motrice); educarea stabilității psihice (a încrederii în propriile forțe, a perseverenței, curajului și hotărârii, fermității și stăpânirii de sine); întărirea sănătății, călirea și creșterea rezistenței organismului la acțiunea unor condiții și factori nefavorabili; dezvoltarea fizică armonioasă.

Îndeplinirea acestor obiective asigură un nivel ridicat al capacității de luptă, formează deprinderi și priceperi pentru stăpânirea armamentului și tehnicii de luptă, suportarea cu tenacitate a solicitărilor fizice, a tensiunilor neuropsihice și a unor factori defavorabili din câmpul de luptă.

Aceste obiective se realizează prin discipline specifice precum autoapărarea, înotul aplicativ, parcurhuri aplicativ-militare, alpinism, schi aplicativ, parașutism și altele, care au un pronunțat caracter aplicativ-militar.

Autoapărarea fizică, caracterizată în principal prin îmbinarea forței cu viteza de execuție, presupune rapiditate, repetiție, mobilitate în fața adversarului și un impact dur cu acesta. Considerată una din principalele arme de atac, dar și un eficient scut de apărare la acțiunile fizice ale adversarului, autoapărarea prin exercițiile și mișcărilor pe care le presupune, formează luptătorilor forță, iscusință, abilitate și curaj, calități necesare mai ales în acțiunile individuale.

Înotul aplicativ valorifică procedeele și performanțele proprii, sporește capacitatea fizică și de adaptare la eforturi variabile a militarilor, nu de puține ori în condiții de oboseală sau rănire, de purtare a echipamentului, a armamentului și a tehnicii din dotare. Lupta cu valurile și curenții apei, transportul sau recuperarea unor materiale prin scufundări la adâncimi variabile, acțiunile de minare sau deminare a unor obiective presupun desfășurarea unui proces de instruire bazat pe volum și calitate, cu obiective precise, metode și procedee adecvate.

Îmbinare între atletism și gimnastică, parcursurile aplicative cu obstacole solicită și reliefează toate calitățile motrice de bază și, ulterior, aplicative într-un grad foarte ridicat. Cu un conținut bogat, în același timp variat, de tehnici de alergare, sărituri, cățărări, traversări, aruncări, echilibru, parcursurile aplicative necesită, în primul rând, o bună selecție a acestora și, în același timp, o aplicare la fel de selectivă a metodelor și procedeele clasice și moderne de instruire.

În practică, pe bază de experiențe, s-a constatat că traseele eficiente de antrenament trebuie să aibă o lungime între 2000-3000 m, cuprinzând 10-20 obstacole naturale sau construite, de diferite măsuri, prilej cu care militarii învață să-și dozeze bine efortul, repetările și intensitatea optimă a acestuia, crescând durata unei execuții în siguranță a tuturor tehnicilor de traversare, cățărare, escaladare și mânăuire a armamentului din dotare.

Alpinismul evidențiază și valorifică la cel mai înalt nivel calitățile motrice și moral-volitive, contribuind decisiv la formarea militarilor ca luptători, în măsură



să desfășoare acțiuni de luptă în terenuri variate ca mediu și spațiu.

Urcarea liberă a versanților muntoși sau folosind materiale din dotare, traversarea pereților stâncoși pe bârnă, coborârea în rapel sau traversarea prăpăstiilor pe funicular, impun o organizare desăvârșită a întregului proces instructiv-educativ și nu, în ultimul rând, o angajare și o valorificare din partea militarilor a tuturor deprinderilor practice însușite la disciplinele aplicative generate de educația fizică militară.

Schiul aplicativ presupune trecerea de la mersul pe uscat la alunecarea rapidă pe zăpadă și în coborâre directă, oblică, cu ocoliri largi sau în viraje, derapând sau sărind, în scopul îndeplinirii misiunilor de luptă în teren muntos sau greu accesibil mijloacelor tehnice din dotare.

Practicat pe pante, dar și pe potecile înguste, peste diferite obstacole, în teren ușor accidentat, sub formă de schi fond, aceasta presupune o bună pregătire anterioară, specifică, eforturi îndelungate, forță, viteză de reacție, îndemânare și un nivel valoric ridicat al parametrilor fiziologici, care contribuie la creșterea capacității de adaptare a organismului, atât la variațiile de volum și intensitate, cât și la cele de temperatură sau alte fenomene atmosferice.

Parașutismul este perceput ca o încununare a eforturilor fizice, fiziologice și psihomotrice, sporind considerabil calitatea luptătorilor, parașutiștii fiind considerați luptători de elită. Îndemânarea în plierea parașutelor proprii, în mânăuirea sistemului de pilotare a dispozitivului de largare, siguranța și suplețea la aterizare, forța brațelor și picioarelor, mobilitatea proceselor psihice sunt calități indisponibile unui parașutist.

Componentă a procesului de instruire al militarilor, educația fizică militară se constituie într-un angrenaj de transmitere, prelucrare și evaluare a cunoștințelor teoretice și tactice într-o succesiune logică, accesibilă și eficientă. La acest proces participă militari de toate gradele, prilej cu care își formează cunoștințele de specialitate (cunoștințe teoretice, sistemele de deprinderi și priceperi motrice), în calitate de receptori, și specialiștii în educație fizică militară, în calitate de emițători ai unor mesaje pedagogice și fiziologice.

Desfășurarea activităților de educație fizică în cadrul procesului de instruire presupune, pe lângă transmiterea cunoștințelor de specialitate, planificarea, organizarea, conducerea, controlul și aprecierea rezultatelor deținute, exersarea și formarea capacităților intelectuale, morale și psihopedagogice ale tuturor participanților la instruire.

Cunoștințele de specialitate ale educației fizice militare de natură teoretică sunt formate din idei, structuri, norme, cerințe, obiective, concepte și sunt cuprinse în manualele de specialitate, regulamente, instrucțiuni, în lucrări cu caracter științific, cursuri etc. și se referă la întreaga gamă de manifestări și influențe ale practicării exercițiilor fizice: însușirea conținutului motric și metodic, fiziologice, interrelația dintre indicii de viteză, îndemânare, rezistență și forță, interrelația dintre deprinderile și priceperile motrice ale educației fizice și acțiunile în câmpul de luptă.



Educația fizică militară se organizează și se desfășoară în toate unitățile, subunitățile și instituțiile militare de învățământ conform planurilor și programelor de pregătire specifice, conținutul acestora fiind determinat de cerințele generale ale procesului instructiv-educativ, de specificul fiecărei arme și specialități militare.

Aceasta activitate fiind obligatorie prin lege și prin ordinul ministrului apărării naționale, se desfășoară în limita a cel puțin trei ore săptămânal astfel:

- cadrele militare, 4 ore/săptămână în două lecții a câte 2 ore și 4 ore de antrenament fizic individual în timpul alocat pentru pregătirea personală în funcție de nevoile de pregătire;
- militarii angajați pe bază de contract, 6 ore/săptămână;
- personalul civil, 4 ore/săptămână, la fel ca și cadrele militare;
- elevii, studenții și cursanții militari, cel puțin 3 ore/săptămână, conform programelor de învățământ, activități sportive de masă 2 ore/săptămână și înviorare 20 minute/zi.

Personalul specializat din sistemul educației fizice militare execută 6 ore/săptămână antrenament fizic individual și acesta va conduce toate activitățile din acest domeniu de activitate.

Activitatea de educație fizică militară se realizează prin următoarele forme:

- ✓ ședința-lecția de educație fizică militară, la temele din programele de instrucție/învățământ, specifice fiecărei unități sau instituții militare de învățământ;
- ✓ antrenamentul fizic individual;
- ✓ înviorarea.

Ședința-lecția de educație fizică militară reprezintă unitatea organizatorică și funcțională principală a procesului instructiv-educativ. Se desfășoară pe baza unor programe de specialitate cu un grup-subunitate-clasă, relativ omogenă, sub conducerea unui specialist și cu participarea obligatorie a întregului personal stabilit.

Lecțiile de educație fizică militară vizează, în mod special, calitățile motrice de bază, deprinderile motrice de bază și utilitar-aplicative.

Antrenamentul fizic individual este o formă clasică de organizare care stimulează practicarea independentă a exercițiilor fizice, asigură adaptarea efortului la trăsăturile practicantului, dezvoltă calitățile motrice, consolidează și perfecționează deprinderile și priceperile motrice.

Înviorarea sau exercițiile fizice de dimineață constituie o formă prin care se realizează activitatea de educație fizică și care influențează favorabil activitatea sistemului nervos și pe cea a marilor funcțiuni, angrenând pe rând în mișcare toate grupele musculare, determinând trecerea treptată de la starea de repaus din timpul somnului la activitatea zilnică, scurtându-se astfel perioada de acomodare la eforturile intense cerute de procesul de instrucție.

Putem concluziona că educația fizică militară este o componentă fundamentală a procesului de instrucție/învățământ, care valorifică ansamblul formelor de activitate colectivă sau individuală ce se desfășoară în vederea



formării, dezvoltării și menținerii capacității motrice solicitate la pace, în situații de criză și la război, contribuind la îmbunătățirea stării de sănătate fizică și psihică a personalului armatei.

BIBLIOGRAFIE

1. Cârstea, Gh., *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, Editura Universul, București, 1993.
2. Leonte, I., *Metodică educației fizice militare*, Editura A.I.S.M., București, 2000.
3. *** *Legea educației fizice și sportului* nr. 69/2000.
4. *** *Concepția de educație fizică și sport în Armata României*, București, 2001.
5. *** *Regulamentul educației fizice militare*, București, 2005.