

CZU 796.015:355.233

**PREGĂTIREA FIZICĂ A MILITARILOR – BAZĂ A CAPACITĂȚII DE LUPTĂ A
ARMATEI NAȚIONALE**

*Donțov Serghei¹
Enăchescu Sorin²*

¹Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

²Academia Tehnică Militară Ferdinand I, București, România

Rezumat. Pregătirea fizică este considerată unul dintre elementele principale ale pregătirii personalului militar pentru a efectua misiuni de luptă, precum și o direcție care contribuie la creșterea întregii capacități de luptă a forțelor armate. Pregătirea fizică impecabilă a personalului militar este prioritatea principală a oricărei armate. Lucrarea tratează un subiect interesant și de actualitate, în care autorii reușesc o analiză actuală și modernă atât a capacității de luptă, cât și a pregătirii fizice a personalului militar, în care corelarea lor este un element central.

Cuvinte-cheie: pregătire fizică, abilitate de luptă, pregătire de luptă, militar.

Introducere. Pregătirea fizică, pe tot parcursul devenirii ei, a avut un caracter preponderent militar. Ea nu a existat ca fenomen separat, ci s-a integrat pregătirii pentru război, mai precis pentru luptele armate. Pregătirea fizică și armata s-au aflat permanent într-o simbioză, au reprezentat două noțiuni care s-au confundat și nu s-au putut separa una de cealaltă.

În țara noastră, ca, de altfel, în toate statele civilizate ale lumii, domeniul culturii fizice și sportului a evoluat ca parte integrantă a procesului de instruire militară. Experiența acumulată în domeniul culturii fizice și sportului constituie unul dintre elementele importante ale întregului proces de pregătire pentru luptă, pregătirea fizică militară fiind una dintre componentele centrale ale instruirii care determină randamentul militarilor în îndeplinirea misiunilor de luptă, precum și eficiența activităților în timp de pace [3].

Pregătirea fizică este baza pregătirii de luptă, care asigură capacitatea și disponibilitatea militarilor de a face față cu succes misiunilor de luptă, obligațiilor funcționale din mediul militar, ea asigură dezvoltarea rezistenței la efort fizic și stres

îndelungat, susține și dezvoltă încrederea în sine și în echipă [4].

Scopul lucrării constă în perfecționarea sistemului de pregătire fizică a personalului militar prin îndeplinirea cerințelor apropiate de situația de luptă.

Metodele de cercetare: analiza teoretică și generalizarea datelor bibliografiei de specialitate, interviuarea - anchetarea, metode matematico-statistice de prelucrare a datelor obținute.

Rezultate și discuții. Pregătirea fizică militară este o componentă fundamentală a procesului de pregătire de luptă, care, folosind sistematic totalitatea formelor de activitate colectivă sau individuală, contribuie la dezvoltarea și menținerea capacității de luptă a combatanților, la îmbunătățirea stării de sănătate fizică și psihică a personalului armatei [4].

Formele de bază ale desfășurării pregătirii fizice sunt: ședințele de instruire, înviorarea, activitățile sportive de masă, antrenamentul fizic în procesul de instruire și antrenamentul fizic individual [1].

Ședințele de instruire ale pregătirii fizice ocupă un loc important în sistemul general pentru pregătirea de luptă a personalului

militar. Oficial, acest lucru este exprimat prin recunoașterea statutului unuia dintre subiecții principali ai pregătirii de luptă a trupelor pentru pregătirea fizică [7].

Înviorarea, care include multe secțiuni de pregătire fizică, este un mijloc zilnic de călire fizică și volitivă a personalului militar. Este necesar ca întregul efectiv, în timpul alocat pentru înviorare, să primească întreaga încărcare fizică și psihologică prevăzută pentru activități de pregătire fizică și sportivă.

O importanță deosebită în pregătirea fizică a personalului militar este acordată activităților sportive de masă direcționate spre desăvârșirea fizică a personalului militar, organizarea și desfășurării activităților fizice și sportive, creșterea pregătirii fizice, organizarea activităților de agrement și promovarea unui stil de viață sănătos. Activitățile sportive de masă în unitatea militară includ sporturi de masă și formarea echipelor naționale în sporturi aplicate militar [8].

Antrenamentul fizic în procesul de instruire se desfășoară în scopul menținerii capacității de muncă profesionale a militarilor cu folosirea priorității a exercițiilor fizice aplicativ-militare, a procedurilor și acțiunilor caracteristice specialității militare [1].

Antrenamentul fizic individual este una dintre rezervele pentru creșterea eficacității activității profesionale militare a personalului militar.

Antrenamentul fizic regulat, organizat optim este un mijloc de sporire a rezistenței organismului la factorii adversi, el întărește sistemul nervos și promovează coerența funcțiilor motorii și vegetative [7].

Pregătirea fizică, fiind una dintre componentele instruirii militare și a educației personalului militar, acționează simultan și ca obiect al pregătirii lor de luptă. Cu toate acestea, trebuie spus că încă nu există o distincție clară între aceste două concepte diferite. Drept urmare, obiectivul și sarcinile care pot fi rezolvate numai cu ajutorul tuturor formelor de pregătire fizică sunt transferate mecanic la ședințele de instruire. Această

circumstanță a dus la faptul că mulți specialiști în pregătirea fizică și comandanții unităților militare exagerează rolul ședințelor de instruire ca subiect al pregătirii de luptă și subestimează importanța altor forme de pregătire fizică [6].

Pentru a identifica ce formă de pregătire fizică, în opinia militarilor, influențează cel mai mult creșterea capacității de luptă, a fost efectuat un sondaj, care a arătat că: 31,2 % dintre militari preferă activitățile sportive de masă, 30,5% preferă antrenamentul fizic individual, 18,3% - ședințele de instruire și câte 10% dintre militari preferă înviorarea și antrenamentul fizic în procesul de instruire.

Majoritatea personalului militar afirmă că desfășurarea activităților sportive de masă contribuie la: creșterea nivelului de pregătire fizică a militarilor - 30,3%; ridicarea măiestriei sportive a militarilor - 28,7%; implicarea militarilor în ședințele de sport regulate - 21,8 %; organizarea timpului liber - 19,2%.

Conținutul antrenamentului fizic individual constă în alergare și mers wellness, exerciții la aparate gimnastice și echipament de sală, exerciții cu greutate, jocuri sportive și arte marțiale. În același timp, 36,5% din personalul militar consideră că antrenamentul fizic individual sporește eficacitatea activității profesionale; 33% - că îmbunătățește calitățile fizice și speciale ale personalului militar; 19,7% - că ele consolidează abilitățile motorii; 10,8% - că menține capacitatea de serviciu a personalului militar.

Dacă vorbim despre ședințele de instruire, atunci 38,6 % din personalul militar consideră că acestea formează și desăvârșesc abilitățile motorii aplicate ale personalului militar; 34,4 % - îmbunătățesc dezvoltarea fizică a personalului militar; 16,3 % - cresc rezistența organismului militarilor la efectele factorilor nefavorabili ai activității profesionale militare; 10,7 % - consolidează sănătatea personalului militar.

Totodată, o analiză a conținutului documentelor de conducere privind pregătirea fizică, a programelor de pregătire de luptă și a

activității sportive arată că orientarea lor nu contribuie pe deplin la creșterea efectivă a capacității de luptă a personalului militar și a formării lor profesionale militare. Cercetarea multilaterală a conținutului și eficienței sistemului de pregătire fizică a personalului militar indică faptul că pregătirea lor fizică se caracterizează printr-un nivel scăzut, care nu corespunde cerințelor pregătirii de luptă. Sistemul de pregătire fizică și al activităților sportive de masă nu asigură pregătirea fizică adecvată a personalului militar pentru activitățile profesionale și afectează slab creșterea capacității de luptă a trupelor. Nivelul pregătirii organizatorico-metodice a militarilor pentru organizarea și desfășurarea antrenamentului fizic individual este insuficient. Cert este faptul că conținutul curriculum-ului, inclusiv în ceea ce privește pregătirea fizică, nu este pe deplin orientat spre caracteristicile individuale ale celor instruiți. Nu se ține cont de interesele sportive ale militarilor. Desfășurarea activităților nu se axează pe găsirea și fundamentarea unor noi soluții metodice, ci se reduce la repetarea exercițiilor, ceea ce micșorează eficiența pregătirii fizice a militarilor.

Totuși rolul principal în rezolvarea problemelor ce țin de pregătirea fizică a armatei moderne este atribuit exercițiilor fizice, care reprezintă principalul mijloc de desăvârșire fizică a militarilor. Cei care s-au mișcat mai mult și mai activ au repetat aceleași acțiuni, au fost fizic mai dezvoltați. Acest lucru a dus la înțelegerea efectului tot mai mare al repetării mișcărilor – exercițiilor [8].

Pentru a evalua nivelul de pregătire fizică a personalului militar se aplică diverse criterii, care depind de gradul, tipul de trupe, durata serviciului și, cel mai important, de categoria militarilor. În același timp, este necesară și o pregătire fizică regulată. Există un set de exerciții fizice pe care fiecare militar trebuie să le efectueze zilnic [1].

Pregătirea fizică trebuie privită ca o formă de instruire integrată în tot complexul de pregătire al militarilor, nu ca o sursă

independentă fără finalități concrete în acțiunile militare, cu aplicabilitate în diferite situații reale. De altfel, pregătirea fizică înseamnă un proces de educare permanentă și inteligentă a calităților fizice ale luptătorilor [2].

Toate acestea contribuie la dezvoltarea unei rezistențe speciale și reflectă natura activității militare. O particularitate a acestor activități este efectuarea exercițiilor în condiții cât mai apropiate de o situație de luptă, cu o creștere treptată a dozării acestora. De exemplu, crosurile și marșurile cu echipament complet vor contribui la dezvoltarea rezistenței, a curajului, a determinării, a perseverenței și a încrederii în sine. Tocmai cerințele stricte pentru pregătirea fizică fac posibilă menținerea unui nivel ridicat al capacității de luptă a armatei, precum și a formei fizice și a sănătății personalului militar [5].

Concluzii. Rolul și importanța pregătirii fizice constă în faptul că aceasta este principalul și cel mai eficient mijloc ce asigură capacitatea de luptă a personalului militar. Prin urmare, pentru a putea combina pregătirea de luptă versatilă cu un program de pregătire fizică extensiv, este necesar antrenamentul zilnic, acordând o atenție specială exercițiilor fizice sistematice, crescând treptat intensitatea eforturilor până la limite acceptabile.

În procesul activităților de pregătire fizică are loc desăvârșirea morfologică și funcțională a organismului uman, se realizează dobândirea cunoștințelor, formarea priceperilor și abilităților motorii de importanță vitală, dezvoltarea calităților fizice.

Cea mai mare parte a timpului pentru pregătire fizică în armată este alocată ședințelor de instruire planificate și exercițiilor de dimineață (înviorării). De asemenea, ne amintim că activitățile sportive de masă, antrenamentul fizic în procesul de instruire, antrenamentul fizic individual sunt forme de pregătire fizică a militarilor la fel de importante.

Antrenarea personalului militar trebuie efectuată în orice loc, în orice condiții și în orice timp pentru creșterea capacităților

organismului, ceea ce ar oferi reacții adecvate la condițiile de luptă în continuă schimbare.

Referințe bibliografice:

1. *Regulamentul pregătirii fizice militare* (2015).
2. Ciapa, G. (2016). *Pregătirea fizică a militarilor – suport pentru programele de instruire din armată*. In: Bulletin of the 'Carol I' National Defence University / Buletinul Universității Naționale de Apărare 'Carol I'. Vol. 3, Issue 3, p.104-109.
3. Pelmuș, A.-D. (2019). *Eficientizarea activității de educație fizică militară în procesul de instruire a forțelor, premisă a creșterii potențialului de luptă*. Rezumatul tezei de doctorat. București. 20 p.
4. Praoveanu, C., Alexandrescu, G. (2014). *Managementul activităților de educație fizică militară în scopul eficientizării pregătirii de luptă a militarilor din forțele terestre*. In: Bulletin of the 'Carol I' National Defence University / Buletinul Universității Naționale de Apărare 'Carol I'. Vol. 1, Issue 3, p.79-82.
5. Гадисов, К.Я., Мартынов, А.А. (2019). *Физическая подготовка войсковых разведчиков*. В: Современные проблемы науки и образования. № 1.
<http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=28543> (дата обращения: 09.08.2019).
6. Одеров, А.М. (2016). *Анализ системы проверки и оценки физической подготовленности военнослужащих сил*. В: Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки: сборник научных трудов III Международной научно-методической конференции, 10-11 ноября 2016 г., Могилев, Беларусь: МИМВД, с. 74-79.
7. *Формы физической подготовки военнослужащих* // Studwood.ru.
https://studwood.ru/1126668/turizm/formy_fizicheskoy_podgotovki_voennosluzhaschih
8. https://vkr.pspu.ru/uploads/3259/Turyishev_vkr.PDF (дата обращения: 09.08.2019)