



CZU 795.012:355.2

DEZVOLTAREA NIVELULUI CAPACITĂȚII MOTRICE A POMPIERILOR MILITARI PRIN CIRCUITE

Chirazi Marin¹

Loluță Adrian-Gabriel²

¹Universitatea "Alexandru Ioan Cuza", Iași, România

²Inspectoratul pentru Situații de Urgență "N. Iorga" MAI, Botoșani, România

Rezumat. Educația fizică și sportul în pregătirea pompierilor militari din cadrul Inspectoratului pentru Situații de Urgență "Nicolae Iorga" al județului Botoșani, constituie parte integrantă a procesului instructiv-educativ, care urmărește formarea deprinderilor și a capacității cadrelor militare (subofițeri) de a mânui cu precizie și rapiditate accesoriile și tehnica de luptă din dotare, de a duce acțiuni energice, prelungite, în condiții de temperaturi ridicate, fum și gaze toxice și alți factori nefavorabili, care apar pe timpul intervenției.

Educația fizică reprezintă una dintre principalele activități de sprijin al îndeplinirii atribuțiilor și misiunilor care revin personalului inspectoratului.

Problema științifică soluționată în acest articol este argumentarea experimentală a metodologiei antrenamentului sportiv în vederea stabilirii nivelului capacității motrice a pompierilor militari din cadrul Inspectoratului pentru Situații de Urgență "Nicolae Iorga" al județului Botoșani, România în îndeplinirea misiunilor ce le revin, respectiv stingerea incendiilor și salvarea de vieți umane.

Cuvinte-cheie: capacitate motrice, pompieri, circuite, echipament, evaluare, trimestrial.

Introducere. Educația fizică militară constituie partea integrantă a procesului instructiv-educativ care urmărește formarea deprinderilor și capacității militarilor în mănuierea cu precizie și rapiditate a accesoriilor și tehnicii de luptă din dotare, ducerea de acțiuni energice, prelungite, în condiții de temperaturi ridicate, fum și gaze toxice și alți factori nefavorabili care apar pe timpul intervenției [3].

Importanța și actualitatea temei:

● Pregătirea fizică de specialitate a pompierilor militari din cadrul structurilor operative ale Ministerului Administrației și Internelor reprezintă una dintre principalele activități de sprijin în îndeplinirea atribuțiilor și misiunilor ce le revin, în scopul orientării activității fizice spre formarea și dezvoltarea **capacității motrice** și a calităților psihice din sfera cognitivă, volitivă și afectivă necesare îndeplinirii misiunilor încredințate [4].

● Unul dintre factorii de bază pentru realizarea multora dintre acțiunile motrice îl constituie capacitatea de efort fizic, prin care, în general, se înțelege capacitatea organismului de a presta un lucru mecanic cât mai crescut și de a-l menține cât mai îndelungat [1, 2].

(1) Pentru verificarea *nivelului capacității motrice*, evaluarea personalului operativ bărbați, încadrați în categoria de solicitare fizică accentuată, se va executa trimestrial, prin parcurgerea unor circuite stabilite de către o comisie formată la nivelul unității.

(2) Personalului care execută pregătirea fizică în cadrul turelor de serviciu i se va verifica și nivelul capacităților motrice, fiind identificate minimum 4 (patru) circuite pentru fiecare subunitate, cu grad de dificultate similar, care vor fi constituite din mai multe probe specifice, astfel încât baremul minim de parcurs să nu fie mai mic de 5 minute și



baremul maxim de 8 minute, cu minimum 8 obstacole.

(3) Circuitele și baremele vor fi stabilite de către o comisie formată la nivelul unității, în componența căreia se vor regăsi obligatoriu ofițerul responsabil de pregătirea personalului operativ, lucrătorul desemnat cu atribuții în domeniul securității și sănătății în muncă și instructorul sportiv. Circuitele și baremele se prezintă spre avizare primului adjunct al inspectorului-șef și se aprobă de inspectorul-șef.

(4) Toate probele se execută cu startul din picioare, la semnal sonor, câte un concurent pe cronometru.

(5) Este declarat **PROMOVAT** cadrul militar care a îndeplinit baremul minim.

Ipoteza cercetării

● Ne-am propus să concepem un program de circuite motrice aplicat ca variabilă independentă la o grupă de pompieri militari în anul de pregătire 2017 (01.01-31.12.2017) pe un eșantion de 321 cadre militare.

● În această lucrare am vrut să demonstrăm în ce măsură se pregătesc pompierii militari prin complexitatea și diversitatea exercițiilor fizice specifice armiei, pentru a putea face față acțiunilor întâlnite atât în activitatea de instruire, cât și în misiunile specifice profilului de activitate: stingerea incendiilor, descarcerare, asistență medicală (SMURD), salvări din diferite medii.

Scopul cercetării: analiza *nivelului capacității motrice*, a personalului operativ bărbați, încadrați în categoria de solicitare fizică accentuată (321 subofițeri), ce se va executa trimestrial, prin parcurgerea unor circuite stabilite de către o comisie formată la nivelul unității.

În planurile/ programele de pregătire, în cadrul componentei „exerciții fizice specifice armelor”, se vor proiecta *circuite*, trasee,

parcursuri aplicative specifice pompierilor, astfel încât, conținutul acestora să cuprindă exerciții fizice cu echipamentul și accesoriile din dotare, care să antreneze și să perfecționeze deprinderile și priceperile motrice, în condiții cât mai apropiate de situațiile concrete întâlnite în misiuni și teme din probele specifice pompierilor: scara de fereastră, pista cu obstacole pe 100 metri, ștafeta 4x100 metri, realizarea dispozitivului de intervenție, timpul alocat în cadrul acestei componente fiind stabilit de fiecare unitate, în funcție de nevoile de pregătire.

Obiectivele cercetări:

a) menținerea și dezvoltarea capacității motrice a personalului, pentru realizarea autonomiei acționale, care să permită valorificarea posibilităților de efort în diferite situații;

b) dezvoltarea fizică armonioasă, menținerea stării optime de sănătate și călirea organismului;

c) dezvoltarea aptitudinilor moral-afective și educarea atitudinilor caracteriale;

d) formarea obișnuinței de practicare independentă și sistematică a exercițiilor fizice și sportului, în vederea îmbunătățirii performanței motrice, a recuperării și în scop recreativ sau profilactic.

Metodele de cercetare:

I. Metodele verbale

- a) Metoda explicației;
- b) Metoda conversației.

II. Metodele intuitive

- a) Demonstrația
 - demonstrația nemijlocită
 - demonstrația mijlocită prin: planșe, schițe, mijloace tehnice.

- b) Observația execuției altor subiecți.

III. Metodele practice

- a) Metoda exercițiului
 - procedeul exercițiului descompus;
 - procedeul exercițiului global;

– procedeul exercițiului global în condiții îngreunate;

- b) Metoda exersării
- independente;
 - cu partener.

1. Condiții de desfășurare a circuitului de antrenament și evaluare

Circuitul constă în parcurgerea a 8 probe, care trebuie să fie îndeplinite continuu și consecutiv pe o suprafață, de regulă, betonată.

Fiecare probă a circuitului trebuie să fie terminată înainte de începerea unei noi probe.

Din motive de siguranță este recomandat ca executanții să nu alerge în timpul parcurgerii circuitului, aceștia trebuind să-și dozeze efortul depus în timpul exercițiilor, luând în considerare nivelul personal de pregătire fizică, condițiile de mediu înconjurător și nivelul general de oboseală.

Intervalele de odihnă constau în mersul pe distanțe de 20 m sau 40 m, fiind încorporate în fiecare probă, pentru redobândirea frecvenței respiratorii normale și refacerea organismului.

Pentru realizarea circuitului, executanții poartă și folosesc întregul echipament:

costumul de protecție contra apei tip „Nomex”, cizme/bocanci de protecție, mănușile de protecție, centura de siguranță și aparatul de respirat cu aer comprimat.

Înainte de începerea circuitului, evaluatorul verifică modul de echipare al personalului, precum și rezerva de aer.

2. Desfășurarea circuitului de antrenament și evaluare

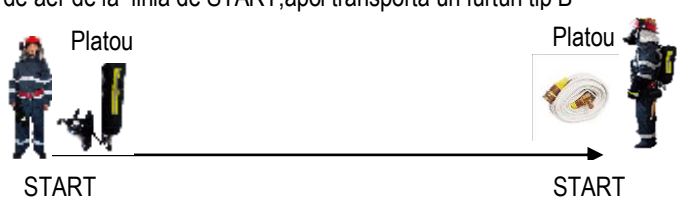
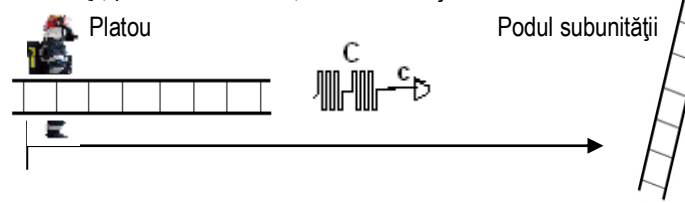
a) la comanda "start", evaluatorul pornește cronometrul și pompierul începe executarea probelor în ordinea prezentată;

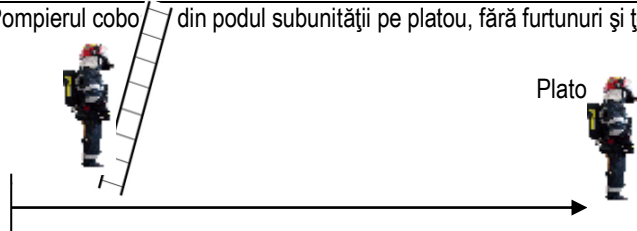
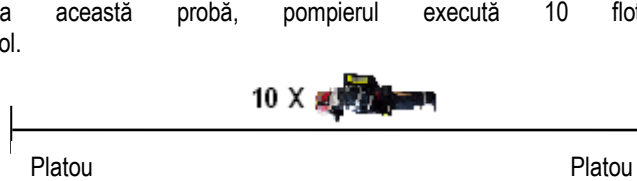
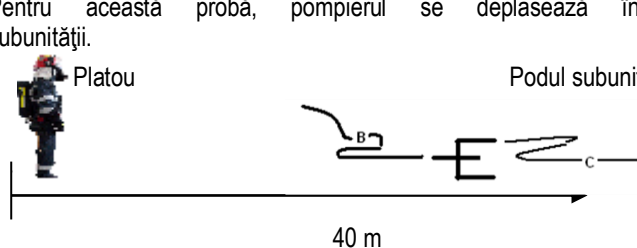
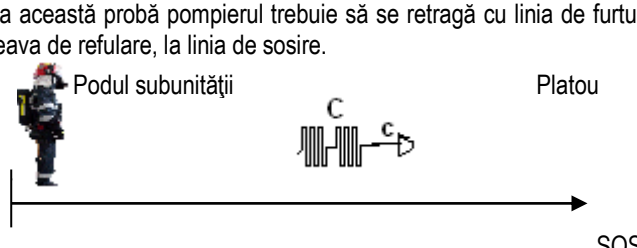
b) în timpul executării probelor, evaluatorul poate încuraja pompierul, astfel încât acesta să poată termina circuitul, accentuând că "mersul" de la 20 m și 40 m între probe este introdus în circuit ca să permită executantului să se odihnească;

c) după terminarea tuturor probelor circuitului și de îndată ce pompierul atinge linia de final, se oprește cronometrul și se înregistrează timpul final al examinării;

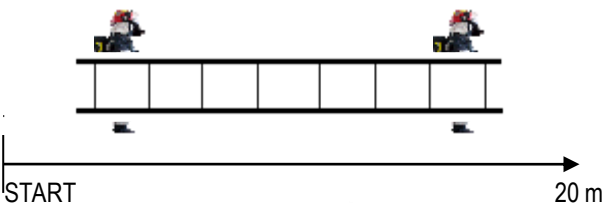
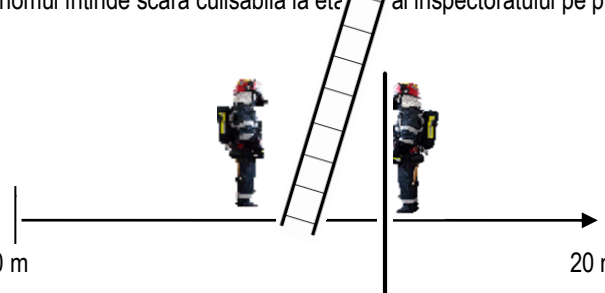
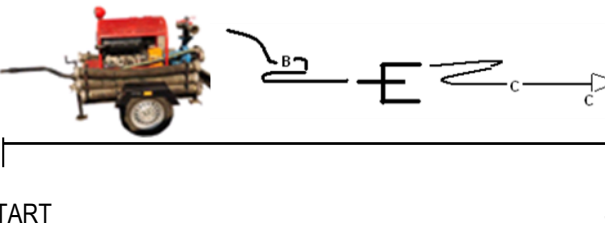
d) aprecierea constă în raportarea timpului final al examinării la următoarele bareme stabilite.

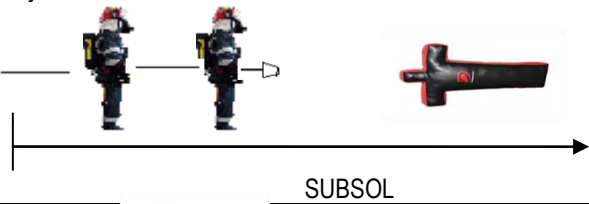
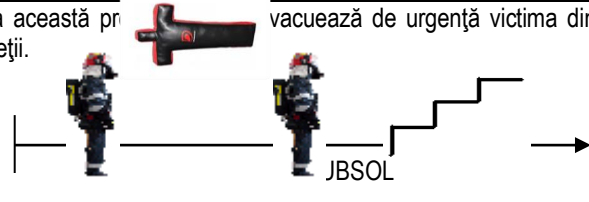
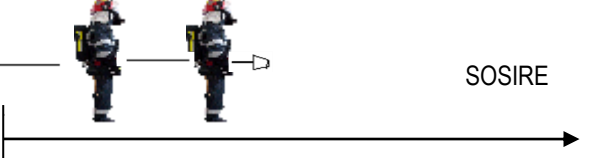
3.A. Probele circuitului de antrenament și evaluare (T.I. - testarea inițială) individual.

Nr. crit.	Denumirea probei	Descrierea probei	Observații
1	ECHIPAREA CU APARATUL DE RESPIRAT ȘI MASCA	La această probă, pompierul se echipează cu aparatul de respirat și masca de aer de la linia de START, apoi transportă un furtun tip B 	Proba se termină când executantul se echipează complet și corect cu aparatul de respirat. Subofițerul execută operațiunile necesare pentru începerea probei nr. 2.
2	REALIZAREA UNUI DISPOZITIV CU ȚEAVĂ DE REFULARE TIP C	La această probă, executantul ridică două furtunuri tip C aranjate în panglică, racordate la țeavă de refulare tip C și urcă pe acoperșul subunității, pe scara culisabilă, unde va lăsa țeava de refulare. 	Subofițerul ridică două furtunuri tip C în panglică racordate la o țeavă de refulare tip C și se deplasează pe scara de acces în podul subunității, unde lasă dispozitivul. La terminarea acestei activități executantul începe proba nr. 3.

3	COBORÂREA DIN POD FĂRĂ DISPOZITIV	Pompierul coboară din podul subunității pe platou, fără furtunuri și țevă. 	Proba se termină când executantul a ajuns pe platoul subunității. Executantul se pregătește la linia de start pentru începerea probei nr. 4.
4	EXECUTAREA DE FLOTĂRI	La această probă, pompierul execută 10 flotări la sol. 	Proba se termină când executantul a efectuat 10 flotări. Executantul se pregătește la linia de start pentru începerea probei nr. 5.
5	TRANSPORTAREA UNUI FURTUN CU NISIP SAU MANECHIN	Pentru această probă, pompierului i se cere să ridice un furtun plin cu nisip de cca. 35 kg și să se deplaseze pe platou unde va executa două deplasări de la aparatele de gimnastică până la poarta de acces de două ori. 	La această probă pompierul trebuie să ridice un segment de furtun tip C umplut cu nisip de cca 35 kg și să se deplaseze până la poarta de acces și până la aparatele de gimnastică de două ori. Furtunul se va transporta în mâini și nu pe spate.
6	TRAGEREA UNUI CAUCIUC CU CORDIȚA	La această probă pompierul ridică cordița de 20 m de care este legat un cauciuc, pe care îl trage până în dreptul lui. 	Proba se termină când executantul a tras cauciucul până lângă el. Executantul se pregătește la linia de start pentru începerea probei nr. 7.
7	URCAREA ÎN POD	Pentru această probă, pompierul se deplasează în podul subunității. 	La această probă pompierul se deplasează înapoi în podul subunității, de unde se va retrage cu dispozitivul dus anterior. La terminarea acestei probe, executantul se pregătește pentru începerea probei nr. 8.
8	RETRAGEREA DISPOZITIVULUI	La această probă pompierul trebuie să se retragă cu linia de furtun tip C și țeava de refulare, la linia de sosire. 	Circuitul se termină când executantul ajunge cu țeava de refulare și furtunurile strânse înapoi în panglică la semnul de la sosire și când cel puțin un picior atinge linia.

3.B. Probele circuitului de antrenament și evaluare (T.F. - testarea finală) binom

Nr. crt.	Denumirea probei	Descrierea probei	Observații
1	ECHIPAREA CU APARATUL DE RESPIRAT ȘI MASCA	La această probă, binomul se echipează cu aparatele de respirat și măștile de aer la linia de START. 	Proba se termină când binomul se echipează complet și corect cu aparatele de respirat. Subofițerii execută operațiunile necesare pentru începerea probei nr. 2.
2	TRANSPORTUL SCĂRII CULISABILE	La această probă, binomul ridică scara culisabilă și o transportă în locul destinat, la distanța de 20 m pentru amplasarea la etajul III al inspectoratului. 	Binomul ridică scara culisabilă și se deplasează pe distanța de 20 m la peretele lateral al inspectoratului. La terminarea acestei activități binomul începe proba nr. 3.
3	AMPLASAREA SCĂRII CULISABILE ȘI ÎNTINDEREA LA ETAJUL II	Binomul întinde scara culisabilă la etajul III al inspectoratului pe platoul mare. 	Proba se termină când binomul a întins la maxim scara culisabilă la nivelul etajului III al inspectoratului. Binomul se deplasează la motopompa NOVUS pentru începerea probei nr. 4.
4	TRANSPORTUL MOTOPOMPEI NOVUS	Pentru această probă binomul transportă motopompa NOVUS de la linia de 20 m la linia de START. 	Proba se termină când binomul a adus motopompa NOVUS la linia de start . Binomul se pregătește la linia de start pentru începerea probei nr. 5.
5	REALIZAREA DISPOZITIVULUI DE INTERVENȚIE	La această probă, binomul realizează un dispozitiv de intervenție cu o țevă tip C. 	La această probă binomul racordează un furtun tip B la motopompă, distribuitor și un furtun tip C cu țevă tip C pentru a intra în subsolul subunității. După terminarea probei se pregătește pentru începerea probei nr. 6.

6	COBORÂREA ÎN SUBSOL ȘI CĂUTAREA VICTIMEI	La această probă binomul caută o victimă blocată în subsol, asigurați cu o cordiță. 	Proba se termină când binomul a găsit victima Executanții continuă cu proba nr. 7.
7	EVACUAREA DE URGENȚĂ A VICTIMEI	La această probă binomul evacuează de urgență victima din mediul ostil. 	La această probă binomul evacuează de urgență victima din mediul cuprins de fum din subsol și-l predă unui echipaj de prim-ajutor. La terminarea acestei probe binomul continuă cu proba nr. 8.
8	LICHIDAREA INCENDIULUI ȘI RETRAGEREA DIN DISPOZITIV	La această probă binomul se întoarce în subsol, lichidează incendiul și se retrage din dispozitiv. 	Circuitul se termină când binomul plasează țeava de refulare tip C la semnul de la sosire și când cel puțin un picior atinge linia.

Rezultatele obținute: În urma parcurgerii circuitului de antrenament și evaluare a nivelului capacității motrice pe timpul celor 4 trimestre am constatat o creștere a

performanțelor fizice și îmbunătățirea timpului de răspuns pe timpul intervențiilor la situațiile de urgență la care sunt supuși personalul inspectoratului conform Figurii 1.

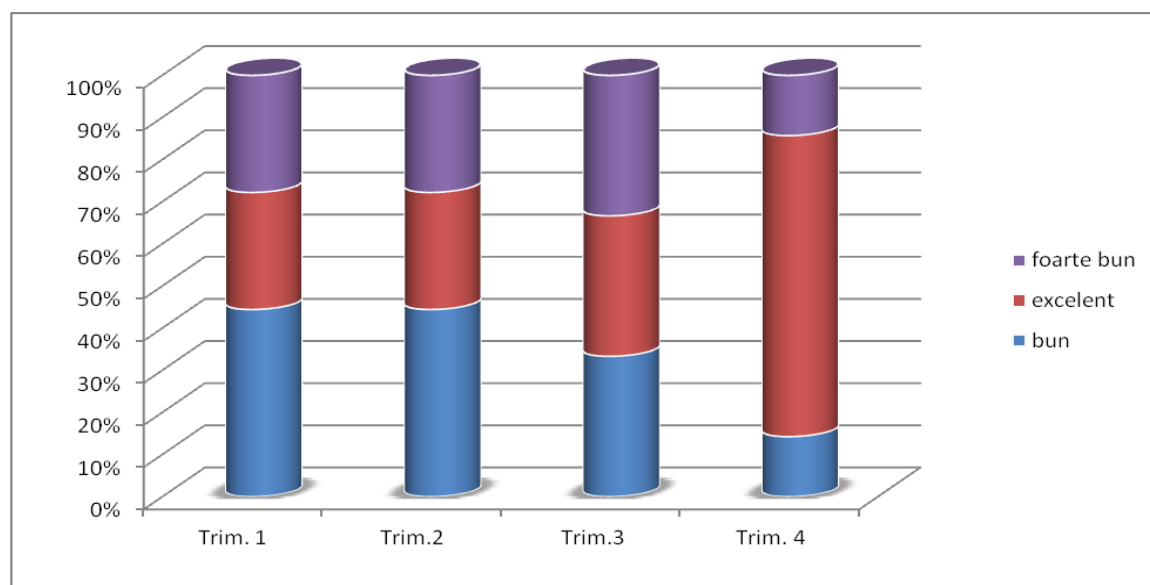


Fig. 1. Creșterea performanțelor fizice

Concluzii:

- consultarea unor lucrări de specialitate pentru obținerea informațiilor necesare și pentru a desfășura activitatea într-o manieră profesionistă, singura cale de atingere a rezultatelor dorite.

- parcurgerea circuitelor să se facă pe un fond de organism odihnit, cu repetări, adaptat la particularitățile vârstei și experienței;

- circuitele se fac la început în ritm lent urmărind să se ajungă la un ritm accelerat;

- necesitatea mai multor ore de antrenament, într-o formă continuă și sistematizată.

Așadar, educația fizică de specialitate **este** și **rămâne** una dintre cele mai importante segmente ale pregătirii continue a cadrelor militare, fără de care nu se poate concepe formarea viitorilor „salvatori” ai Ministerului Administrației și Internelor, respectiv pompieri militari.

Referințe bibliografice:

1. Cârstea Gh. (1997) Educația fizică-teoria și bazele metodicii. București: ANEFS, p.89.
2. Dragnea A. (1996) Antrenamentul sportiv. București: Editura Didactica și Pedagogică.
3. Popa I., Vespan V. (1989) Metodica organizării și desfășurării pregătirii fizice a cadrelor din unitățile Ministerului de Interne. București.
4. Torje D. C. (2005) Teoria și metodica pregătirii în domeniul educației fizice a personalului M.A.I. București: Editura Ministerului Administrației și Internelor. 228 p.