

METODICA PREDĂRII ȘI CONȚINUTUL ȘEDINȚELOR LA TRECEREA PISTEI CU OBSTACOLE

Lefter Natalia

Academia Militară a Forțelor Armate "Alexandru cel Bun", Chișinău

Rezumat. Trecerea pistei cu obstacole este una dintre cele mai importante ședințe practice din cadrul disciplinelor aplicativ-militare. Ea are drept scop formarea a deprinderilor și priceperilor practice ale militarilor, necesare pentru utilizarea ulterioară la trecerea diverselor obstacole în procesul de instruire sau în diverse situații necunoscute.

Cuvinte-cheie: pista cu obstacole, metodică predării, ședință, pregătire fizică, instructor, militari, proces de instruire, sărituri, cățărări, escaladări, aterizări, ridicarea și transportarea greutăților, aruncarea grenadelor, echilibrul, călirea fizică și psihică, unități militare, pistol-mitralieră etc.

Introducere: În prezent, pregătirea fizică a tuturor categoriilor de militari ocupă un loc important în procesul de instruire al acestora printr-un șir de factori, dar în primul rând prin deosebita eficacitate a sportului ca mijloc și metodă a pregătirii fizice, prin popularitatea sa, prin dezvoltarea extraordinară, în ultimele decenii, a legăturilor sportive internaționale, prin însemnătatea mereu crescândă a sportului, ca fenomen de cultură generală și de mare prestigiu în lumea modernă.

Scopul cercetării noastre îl constituie reflectarea metodelor de predare în cadrul ședințelor la trecerea pistei cu obstacole cu studenții militari.

În procesul de însușire se realizează unul dintre principiile de bază ale pedagogiei militare: „Instructorul trebuie să învețe efectivul militar ceea ce va fi util pe câmpul de luptă”.

Victoria pe câmpul de luptă depinde nu doar de o bună pregătire tehnică, ci și de nivelul dezvoltării a aptitudinilor motrice, moral-volitiv ale militarilor și de cunoașterea unui complex întreg de deprinderi speciale necesare pentru utilizarea cu succes a armelor din dotare și a tehnicii de luptă în diverse condiții.

Trecerea pistei cu obstacole este utilă și benefică pentru dezvoltarea tuturor aptitudinilor motrice a militarilor.

Alergarea pe traseu cu intervale și intensități

diferite, în combinație cu totalitatea mișcărilor executate – alergări, sărituri, cățărări, escaladări, aterizări, ridicarea și transportarea greutăților, aruncarea grenadelor, echilibrul etc. – au un efect major asupra dezvoltării și intensificării vitezei, rezistenței, forței, coordonării și îndemnării.

În cadrul procesului de instruire, dezvoltarea aptitudinilor motrice trebuie să ocupe un loc prioritar deoarece:

- condiționează și determină în mare măsură formarea și consolidarea deprinderilor motrice;
- favorizează creșterea capacității de efort a organismului militarului;
- se realizează în condiții materiale simple în cadrul activității independente a militarilor și în cadrul ședințelor.

Pista cu obstacole pentru militarii din toate armele reprezintă totalitatea instalațiilor, aparatelor, mijloacelor improvizate și obiectelor aranjate într-o anumită succesiune prestabilită.

Ședințele la trecerea pistei cu obstacole sunt orientate spre:

- formarea deprinderilor și priceperilor de acțiune repede și cu precizie pentru învingerea unor obstacole naturale sau artificiale sau pe timpul îndeplinirii unor misiuni de luptă;
- însușirea procedurilor specifice și metodice de trecere a diverselor obstacole;
- dezvoltarea vitezei, forței, îndemnării sub toate formele de manifestare, pe fondul rezistenței fizice la eforturi de mare intensitate și complexitate;
- formarea deprinderilor de luptă în condiții complexe, cu aplicarea procedurilor de sărituri, escaladări, echilibru, cățărări, transportări de greutate, aruncări ale grenadelor de mână și luptă

corp la corp;

- perfecționarea deprinderilor executate în acțiunile colective pe fondul eforturilor fizice maxime;
- dezvoltarea încrederii în forțele proprii, a curajului, a capacității de luare a deciziei rapide și a orientării în spațiul tactic etc.

Pentru militarii în termen și studenții militari, ședințele la această temă se planifică și se desfășoară potrivit programelor de instruire și curriculumurilor care sunt întocmite de către (unitățile) instituțiile militare.

În timpul organizării și desfășurării ședinței la trecerea pistei cu obstacole, se pot utiliza exerciții fizice cu bunurile materiale existente în subunitate pentru călirea fizică și psihică, în funcție de specificul armei, nivelul de pregătire al militarilor, obiectiv propus și de situația tactică în care se va acționa.

În anexa nr. 1 am prezentat un complex de exerciții de dezvoltare fizică generală, executat de pe loc cu pistolul-mitralieră (metodica executării și desenele).

La necesitate, acest complex se poate înlocui cu alte exerciții.

În anexa nr. 2 am prezentat un complex de exerciții de dezvoltare fizică generală, executat în mișcare cu pistolul-mitralieră (metodica executării).

La necesitate, acest complex de exerciții poate fi modificat.

Organizarea cercetării: experimentul a constat în realizarea scopului pe care ni l-am propus, am desfășurat experimentul pe un eșantion de 28 studenți militari de la Facultatea Științe Militare din cadrul Academiei Militare „Alexandru cel Bun”.

Ședința la trecerea pistei cu obstacole este constituită din trei secvențe:

1. Secvența pregătitoare;
2. Secvența de bază/fundamentală;
3. Secvența de încheiere/finală.

Secvența pregătitoare cuprinde aspectele organizatorice, condițiile de lucru, precizări privind

conținutul activității, încălzirea organismului (toate grupele musculare) și pregătirea acestuia pentru efort.

Interpretarea rezultatelor: aplicând complexe de exerciții și mijloace pentru a desfășura ședința la tema dată, am observat că studenții militari sunt mai activi / receptivi. Procesul de instruire la Pista cu obstacole este mai eficient, iar în cadrul ședințelor sunt mai puține traumatisme. Acest fapt influențează pozitiv și constructiv procesul de instruire la Pista cu obstacole.

Menționăm că aceasta poate fi *standardizată* în funcție de probă (în cazul poliatloanelor), de nivelul de pregătire, de mediul ambiant etc. și *individualizată* în funcție de particularitățile adaptive. Firește, cele două forme pot fi combinate.

Încălzirea nu cuprinde numai exercițiile fizice pe care le efectuează sportivul, ci și mijloace ajutoare, cum sunt masajul și automasajul favorizant al circulației sanguine, mobilizator, mijloace de pregătire psihologică (antrenament mintal, autosugestie etc.), precum și alte mijloace care să favorizeze intrarea în efortul programat în lecție.

Această secvență se desfășoară, de obicei, în componența plutonului timp de 10-12 minute.

Efortul fizic este repartizat uniform, în așa fel ca acesta să nu influențeze negativ asupra capacității de muncă a celor ce se antrenează în partea fundamentală a ședinței.

La începutul ședinței, instructorul verifică prezența efectivului, aspectul exterior și ajustarea echipamentului, inventarul și utilajul necesar pentru ședința respectivă. După aceasta, instructorul anunță scopul și obiectivele ședinței.








În dependență de obiectivele ședinței, secvența pregătitoare se poate desfășura atât cu armă, cât și fără armă.

Efectivului din subordine i se dă comanda să descheie gulerășele și să slăbească puțin centura, apoi, după comanda instructorului, efectivul de militari se întoarce la dreapta/stânga și începe să se deplaseze în coloană câte unu/doi. De preferat ca timpul mișcării să se mărească treptat. După efectuarea varietăților de mers și alergări, se trece

la pas cu restabilirea respirației (se efectuează inspirație urmată de expirație), urmând cu exerciții de dezvoltare fizică generală pentru toate grupele

de mușchi, precum și exerciții speciale, trecerea simplă a 2-3-4 obstacole simple și nu prea înalte.

Anexa nr. 1 Complex de exerciții de dezvoltare fizică generală de pe loc cu pistolul-mitralieră

Nr. crit.	Metodica executării exercițiului	
1.	<p>Poziția inițială (P. I.) Picioarele puțin depărtate, pistolul-mitralieră în mâini jos 1. Pistolul-mitralieră înainte 2. P. I. 3. Pistolul-mitralieră sus 4. P. I.</p>	
2.	<p>P. I. Picioarele puțin depărtate, pistolul-mitralieră în mâini jos 1. Pistolul-mitralieră sus 2. Pistolul-mitralieră după cap 3. Pistolul-mitralieră sus 4. P. I.</p>	
3.	<p>P. I. Picioarele puțin depărtate, pistolul-mitralieră după cap 1. Pistolul-mitralieră sus 2. Aplecare profundă înainte 3. Îndreptare, pistolul-mitralieră sus 4. P. I.</p>	
4.	<p>P. I. Picioarele puțin depărtate, pistolul-mitralieră în mâini jos 1. Pistolul-mitralieră înainte 2. Întoarcerea trunchiului spre stânga 3. Întoarcerea trunchiului spre dreapta 4. Pistolul-mitralieră înainte. P.I.</p>	
5.	<p>P. I. Picioarele mult depărtate, pistolul-mitralieră în mâini jos 1. Fandare laterală pe stângul, pistolul-mitralieră înainte 2. P. I. 3. Fandare laterală pe dreptul, pistolul-mitralieră înainte 4. P. I.</p>	
6.	<p>P. I. Picioarele puțin depărtate, brațele înainte, pistolul-mitralieră în mâini 1. Balans cu stângul spre mâna dreaptă 2. P. I. 3. Balans cu dreptul spre mâna stângă 4. P. I.</p>	
7.	<p>P. I. Picioarele puțin depărtate, pistolul-mitralieră în mâini, jos 1. Extensie, pistolul-mitralieră sus 2. Aplecare profundă înainte 3. Genuflexiune 4. P. I.</p>	

Notă: P.I. – poziția inițială

Anexa nr. 2 Complex de exerciții de dezvoltare fizică generală în mișcare cu pistolul-mitralieră

Nr. crit.	Metodica executării exercițiului
1.	<i>Poziția inițială (P. I.) Picioarele puțin depărtate, pistolul-mitralieră în mâini jos</i> 1. Pistolul-mitralieră înainte 2. Revenire în P. I. 3. Pistolul-mitralieră sus 4. Revenire în P. I.
2.	<i>P. I. Picioarele puțin depărtate, pistolul-mitralieră în mâini jos</i> 1. Pistolul-mitralieră sus 2. Pistolul-mitralieră după cap 3. Pistolul-mitralieră sus 4. Revenire în P. I.
3.	<i>P. I. Picioarele puțin depărtate, pistolul-mitralieră după cap</i> 1. Pistolul-mitralieră sus 2. Aplecare profundă înainte 3. Îndreptare, pistolul-mitralieră sus 4. Revenire în P. I.
4.	<i>P. I. Picioarele puțin depărtate, pistolul-mitralieră în mâini înainte</i> 1. Întoarcerea trunchiului spre stânga 2. Revenire în P.I. 3. Întoarcerea trunchiului spre dreapta 4. Revenire în P.I.
5.	<i>P. I. Picioarele mult depărtate, pistolul-mitralieră în mâini jos</i> 1. Fandare laterală pe stângul, pistolul-mitralieră înainte 2. Revenire în P. I. 3. Fandare laterală pe dreptul, pistolul-mitralieră înainte 4. Revenire în P. I.
6.	<i>P. I. Picioarele puțin depărtate, brațele înainte, pistolul-mitralieră în mâini</i> 1. Balans cu stângul spre mâna dreaptă 2. Revenire în P. I. 3. Balans cu dreptul spre mâna stângă 4. Revenire în P. I.
7.	<i>P. I. Picioarele puțin depărtate, pistolul-mitralieră în mâini, jos</i> 1. Extensie, pistolul-mitralieră sus 2. Aplecare profundă înainte 3. Genuflexiune 4. Revenire în P. I.

Notă: P.I. – poziția inițială

De exemplu se pot executa următoarele exerciții (în caz de necesitate, se poate modifica):

1. Alergare 20-30m, trecerea prin șanțul tri-dimensional, revenirea la poziția inițială;
2. Alergare 20-30m, trecerea prin șanțul tri-dimensional, trecerea pe sub barele labirintului, revenirea la poziția inițială;
3. Alergare 20-30m, trecerea prin șanțul tri-

dimensional, trecerea labirintului: o treaptă deasupra, una dedesubt, revenirea la poziția inițială;

4. Alergare 20-30m, trecerea șanțului tridimensional prin zigzag (sărind și ieșind prin 2m, 2,5m, 3m, 2,5m, 2m), trecerea târâș prin labirint, revenirea la poziția inițială etc.

Exercițiile de dezvoltare fizică generală se execută 2-3 minute, pe loc sau în mișcare, depinde

de iscusința instructorului. În timpul executării acestor exerciții, instructorul ședinței dă indicațiile metodice și face corectările necesare.

Demonstrarea exercițiului de către conducătorul ședinței se efectuează în cazul dacă acesta se execută pentru prima dată sau este puțin cunoscut de efectivul militar.

În scopul dezvoltării coordonării mișcărilor și orientării în spațiu, în cadrul secvenței pregătitoare se dau diferite comenzi inopinate:

- „Pluton, adversarul din DREAPTA”;
- „Explozie din STÂNGA”;
- „Pluton – în ADĂPOST” etc.

Secvența pregătitoare se finalizează cu mers în tempo mic sau cu pas de manevră.

Secvența fundamentală durează circa 36-37 minute și este partea ședinței în care se realizează obiectivele planificate pentru ședința respectivă.

Obiectivul acestui compartiment este pregătirea efectivului militar pentru însușirea și exersarea tehnicii trecerii obstacolelor și aruncării grenadelor de mână.

În această secvență, diversitatea mijloacelor și măsurilor organizatorice este, practic, nelimitată.

Aici se pot planifica:

- exersări în condiții analogice și modelate după diverse situații, misiuni de luptă, concurs etc.;
- verificări prin teste de control;
- însușirea exercițiilor și procedeele de trecere al obstacolelor noi (necunoscute);
- abordarea unor componente ale antrenamentului, pregătire integrală și altele etc.

Secvența fundamentală a ședinței la trecerea pistei cu obstacole constituie esența ședinței și în același timp desemnează tipul acesteia.

Însușirea procedeelelor se desfășoară în dependență de numărul militarilor și nivelul de pregătire a acestora:

a) în componența plutonului/companiei (cu însușirea a 2-3 obstacole), când subunitatea are un număr mic de militari sau când pe pista cu obstacole se află concomitent 2-3 subunități (situația nedorită) sau când pregătirea metodică a

sergenților este insuficientă;

b) în două grupe (cu schimbarea locurilor de instruire), când comandanții au o pregătire metodică suficientă;

c) pe grupe/plutoane (cu schimbarea locurilor de instruire) – când comandanții au o pregătire metodică bună.

De obicei, secvența fundamentală se poate finaliza cu antrenament complex, în care se includ aruncarea grenadelor și trecerea obstacolelor însușite la ședințele anterioare etc.

Partea de încheiere/finală durează 4-5 minute, se desfășoară în componența companiei (subunității) și conține:

- exerciții de restabilire a organismului militarului;
- efectuarea bilanțului ședinței;
- aprecieri și recomandări individuale și colective;
- aranjarea inventarului utilizat la ședință etc.

Clasificarea exercițiilor la trecerea pistei cu obstacole, este prezentată în tabelul 1.

Concluzii și propuneri:

Pregătirea efectivului militar este unul dintre obiectivele majore ale pregătirii profesionale.

Însușirea procedeelelor și exercițiilor la trecerea pistei cu obstacole se planifică până la începutul exercițiilor de companie și batalion.

Pentru a forma deprinderea de a utiliza procedeele tehnice corespunzătoare condițiilor impuse, care pot fi complexe și variate, precum și pentru călirea psihică a militarilor, este necesar: cu o săptămână înainte de începerea exercițiilor tactice să se planifice 1-2 ședințe la pista cu obstacole, amenajată cu focare, locuri fumigene, imitație fonetică a luptei etc.

Un criteriu important în organizarea și desfășurarea ședințelor la pista cu obstacole este ca instructorul să cunoască gradul de dezvoltare a aptitudinilor motrice și starea de sănătate a fiecărui militar pentru a evita apariția traumelor și a situațiilor neplăcute.

Tabelul 1. Clasificarea exercițiilor la trecerea pistei cu obstacole

<i>Nr. crit.</i>	<i>Denumirea exercițiului</i>	<i>Lungimea traseului (m)</i>	<i>Numărul de obstacole</i>	<i>Modul de trecere</i>	<i>Ținută, echipament</i>
1.	Pista cu obstacole, exercițiu de control general	400	14	individual	nr. 4
2.	Pista cu obstacole specială	400	20	individual	nr. 4, arma din dotare, port încărcătorul cu două încărătoare, masca antigaz
3.	Pista cu obstacole, exercițiu special	500	20	grupă, pluton	nr. 4
4.	Trecerea pistei cu obstacole în componența subunității după alergare 1000m.	1100	7	grupă, pluton	nr. 4, pistol-mitralieră, masca antigaz
5.	Trecerea pistei cu obstacole în componența subunității după alergare 3000m.	3100	7	grupă, pluton	nr. 4, pistol-mitralieră, masca antigaz
6.	Trecerea pistei cu obstacole în componența subunității cu transportarea lăzilor cu muniții	400	13	grupă, pluton	nr. 4, arma din dotare, masca antigaz

Totodată, propunem ca, în dependență de nivelul de pregătire a militarilor sau de complexitatea exercițiilor, însușirea să fie efectuată prin următoarele modalități:

- întrunit;
- pe părți;
- cu utilizarea exercițiilor pregătitoare.

Exercițiile simple trebuie însușite în întregime, iar cele mai complexe – la început pe părți, apoi integral. Inițial, exercițiile trebuie executate lent, apoi să fie mărit treptat ritmul executării. Exercițiile complexe, care nu pot fi divizate, trebuie însușite cu ajutorul unor exerciții pregătitoare.

În scopul călirii psihice a efectivului de militari, până la 10% din ședințele planificate la trecerea pistei cu obstacole se desfășoară pe timp de noapte (la început în condiții de vizibilitate redusă),

apoi treptat, condițiile de executare a exercițiilor se complică (cu folosirea amestecului incendiar, a lumânărilor fumigene, a fonogramei luptei, a tragerilor cu cartușe de manevră etc.).

Este necesar a acorda o atenție deosebită consecutivității desfășurării ședințelor. La primele 3-5 ședințe trebuie să fie însușite toate exercițiile de trecere a obstacolelor și tehnica aruncării grenadelor de mână din diverse poziții - din genuchi, din culcat, din picioare etc.

Următoarele ședințe trebuie să fie cu caracter de exersare și să se acorde o atenție deosebită dezvoltării rezistenței generale și a rezistenței în regim de viteză, prin diverse mijloace, cum ar fi:

- trecerea obstacolelor după efort fizic maximal, pe fondul stării de oboseală (a se evita exagerările);

- executarea procedeelelor în complex cu alte acțiuni, atât la pista cu obstacole, cât și cu utilizarea diverselor terenuri;
- executarea procedeelelor și exercițiilor în mijloace de protecție individuală, în condiții de vizibilitate limitată și noaptea.

Periodic este necesar a desfășura ședințele în echipament de campanie cu folosirea mijloacelor de imitare și a focarelor, în diferite condiții meteorologice, cum ar fi: pe timp de ploaie, polei, zăpadă etc.

Referințe bibliografice:

1. Alexe N., Teoria și metodică antrenamentului sportiv. Universitatea „Spiru Haret”, București, România de Măine, 1999, p. 231.
2. Dragnea C. A., Teoria sportului, Fest, București, 2002, p. 446.
3. Instrucțiunea privind regulile și măsurile de securitate în Armata Națională, Ministerul Apărării al Republicii Moldova, Chișinău 2007, p. 34.
4. Regulamentul pregătirii fizice militare, Chișinău, 2015, p. 54.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры, Москва, «ФиС», 1991 г.
6. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, «Олимпийская литература», 1997.
7. Ускоренное передвижение и преодоление препятствий, Ленинград, 1991, с. 70.