



UNELE ASPECTE ALE PREGĂTIRII FIZICE PROFESIONAL-APLICATIVE A
PERSONALULUI FORȚELOR DE ORDINE ȘI SECURITATE PUBLICĂ

SOME ASPECTS OF THE PROFESSIONAL -APPLICATIVE PHYSICAL TRAINING OF
THE ORDER FORCE AND PUBLIC SECURITY

**Stoica Dănuț,
Jurat Valeriu,**

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

**Stoica Danut,
Jurat Valeriu,**

State University of Physical Education and Sport, Chisinau, Republic of Moldova

Cuvinte-cheie: pregătirea fizică profesional-aplicativă, viteză de reacție, arte marțiale, pregătire psihomotrice, forțe de ordine, securitate publică.

Rezumat. *Aptitudinile profesionale reprezintă cea mai optimă bază în activitatea profesională deoarece contribuie la dezvoltarea continuă și rapidă a personalității, indiferent de gradul de specializare, contribuind la îmbunătățirea treptată a calităților psihomotrice în pregătirea fizică profesional-aplicativă. Cu cât mai repede sunt consolidate însușirile fizice, mentale și volitive, cu atât mai eficiente vor fi cunoștințele profesionale în domeniu, obținând agilitate, viteză, sensibilitate etc.*

Keywords: *professionally applied physical preparation, response speed, martial arts, track psychomotor, order and public security forces.*

Abstract. *The background of resources is most appropriate of professional to professional practice as it grows rapidly and continuously diverse the degree of specificity that is the essence of progressive improvement of psychomotor qualities in physical training professionally applied. The faster is consolidating physical attributes, mental and volitional, the greater the efficiency of professional knowledge in the field, gaining agility, speed, responsiveness etc.*

Relația inseparabilă a educației fizice cu practica profesională capătă o formă obiectivă și materială, „se transpune în activitatea practică reală” în cadrul pregătirii fizice profesional-aplicative. Această relație influențează și se extinde asupra întregului sistem social și profesional de educație fizică, mai ales în pregătirea fizică profesional-aplicativă, unde are chemare pentru acest gen de activitate. În calitate de formă specifică a educației fizice, pregătirea fizică profesional-aplicativă reprezintă un proces psihopedagogic independent, direcționat spre asigurarea pregătirii fizice specializate cu caracter continuu, spre o activitate profesională preferată, dorindu-se a fi un proces instructiv,

care să completeze fondul individual al deprinderilor și priceperilor psihomotrice utile din punct de vedere profesional [1, 3].

Perfecționarea continuă a calităților motrice, psihice, morale și volitive depinde în totalitate, direct sau indirect, de personalitatea omului, de capacitatea psihomotrice și de dezvoltarea aptitudinilor profesionale.

În acest context, aplicarea unui sistem contemporan eficient de pregătire fizică profesional-aplicativă a personalului din sistemul de ordine și securitate publică va produce schimbări majore, care vor fi utile în formarea și consolidarea comportamentului profesional pe timpul desfășurării activității profesionale datorită simplității, omogenității



și eficienței acestei metode și principii de pregătire [7, 8].

În viziunea specialiștilor în domeniu [1, 3, 8, 9], un progres vizibil se poate observa odată cu folosirea elementelor specifice din artele marțiale (judo, karate-dō etc.), care sporesc rapid și sigur eficiența și gradul de profesionalism prin acoperirea în timp scurt a nevoilor specifice profesionale. Îndeplinirea performanțelor fixate pe timpul acordat pregătirii practice ameliorează și optimizează semnificativ indicii morfologici și funcționali, precum și controlul permanent al raportului efort/odihnă [1, 3, 6, 7].

Pregătirea fizică profesional-aplicativă asigură baza cantitativă și calitativă biopsihomotrice, care mărește indicii morfofuncționali (condiționează randamentul funcțional și final) printr-un complex cât mai variat de mijloace, metode și principii specifice activității forțelor de ordine și securitate publică. Calitățile motrice sanogenetice (naturale) se manifestă și se aplică în activitatea zilnică a operatorilor, printr-o utilizare simplă, ușoară și eficientă în desfășurarea activității profesionale zilnice.

Varietatea exercițiilor aplicative: mersul, alergări, sărituri, aruncări și prinderi, cățărări, escaladări, transportul de greutăți etc., contribuie în mod esențial la consolidarea și perfecționarea continuă a capacității psihomotrice profesionale, având un rol important în activitatea viitoare prin adaptarea, transformarea și perfecționarea acestor deprinderi în aptitudinile fizice profesional-aplicative cu folosirea lor în depășirea cu succes a unor obstacole psihomotrice profesionale.

În urma pregătirii profesionale specifice cu ajutorul testelor psihomotrice (individuale, colective), al elementelor specifice artelor

marțiale, al porturilor specifice și al circuitelor profesionale identice ca și conținut cu elemente specifice din pregătirea profesională reală, se consolidează, perfecționează și adaptează permanent cunoștințele vechi cu altele noi, care apar în domeniul respectiv de pregătire [2, 3, 5, 6, 9].

Majoritatea specialiștilor din domeniul ordinii și securității publice consideră că obiectivele oricărei acțiuni de pregătire condusă într-un context profesional se rezumă în trei puncte-cheie: [3, 5, 6, 7, 8, 9]:

- însușirea și stăpânirea cunoștințelor de specialitate necesare în activitățile viitoare;
- crearea, dezvoltarea și perfecționarea deprinderilor și aptitudinilor specifice atribuțiilor de serviciu;
- dezvoltarea capacităților de adaptare la situațiile noi, care apar în timpul serviciului.

Aceste obiective au mai multe caracteristici, precum:

- să poată fi totdeauna măsurate;
- creșterea nivelului de pregătire să fie accesibil;
- să poată fi acceptate de operatori (adecvate vârstei, sexului, nivelului de pregătire etc.);
- să facă parte dintr-un sistem.

Pedagogia profesională a fost, este și va fi permanent într-o strânsă legătură cu psihologia aplicată în activitatea instructiv-practică, cu sprijinul controlului conștient al efortului și execuției tehnice profesionale prin „coagularea” armonioasă a psihicului (creier) cu fizicul (inima). Odată cu perfecționarea coordonării mișcărilor, sunt influențate favorabil conținutul, și structurile nervoase. Antrenarea calităților motrice de coordonare este un proces psihopedagogic complex, în care personalitatea și capacitatea de efort se

întrepătrund, fiind un factor esențial care dă siguranță și încredere în sine [1, 5, 7, 10].

Complexitatea și diferențierea activităților de pregătire fizică profesional-aplicative pentru personalul de ordine și securitate publică ne obligă să acordăm o atenție sporită dotării materiale și pregătirii profesionale a acestora. Pentru ca acest proces psihopedagogic să fie eficient, este necesară o pregătire bine planificată, organizată și desfășurată, care să ducă în final spre un progres eficient și vizibil.

Astfel, scopul cercetării noastre constă în analiza metodologiei existente de pregătire fizică profesional-aplicativă a personalului din sistemul de ordine și securitate publică pentru a interveni cu unele aspecte în optimizarea procesului de îmbinare a elementelor din artele marțiale (judo, karate-do etc.) cu materialele de specialitate, care să formeze în final siguranță, eficiență și combativitate

personalului forțelor de ordine și siguranță publică și să conducă la o îmbunătățire a condiției psihomotrice de luptă, la o mai mare adaptabilitate a operatorilor în îndeplinirea misiunilor de luptă, ce le revin prin statutul lor de organizare și funcționare.

În acest context, s-a pregătit și s-a desfășurat un sondaj sociologic [2, 9], la care au participat specialiști din sistemul de ordine și securitate publică ai Ministerului de Interne (jandarmerie și poliție), în perioada 01 noiembrie – 31 decembrie 2014.

Datele au fost analizate și prelucrate statistic și reflectate în conținuturile ce urmează.

În opinia specialiștilor (Figura 1), 63% din cei chestionați consideră ca la momentul actual pregătirea fizică profesional-aplicativă este bună și doar 14% consideră că, printr-o continuă perfecționare, poate crește pînă la nivelul „foarte bine”.

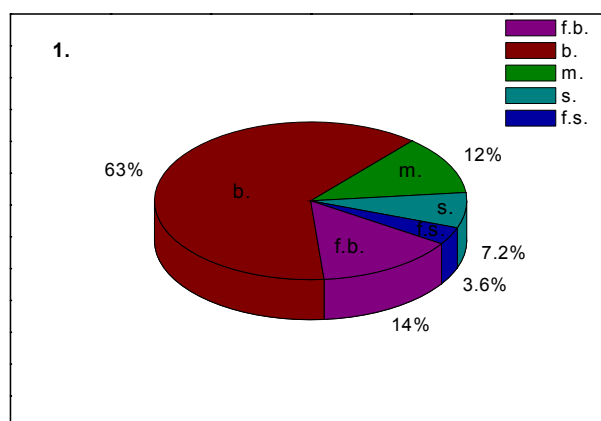


Fig. 1. Nivelul de pregătire fizică profesional-aplicativă a personalului forțelor de ordine și securitate publică

Obiectivul prioritar (50%) în pregătirea fizică profesional-aplicativă se consideră a fi perfecționarea deprinderilor și priceperilor motrice. Acesta se referă în special la mijloacele specific profesionale care se

folosesc și în celelalte obiective profesionale prioritare (Figura 2) cum ar fi:

- 15% - dezvoltarea calităților motrice de bază;
- 15% - dezvoltarea calităților motrice specifice;

-12% - consolidarea proceselor psihice senzoriale;
 -8% - dezvoltarea indicilor somatici și funcționali. Este indicat să luăm în considerare

permanent indicii somatici și funcționali, care, în principal, asigură sprijinul în pregătirea fizică profesional-aplicativă a operatorilor.

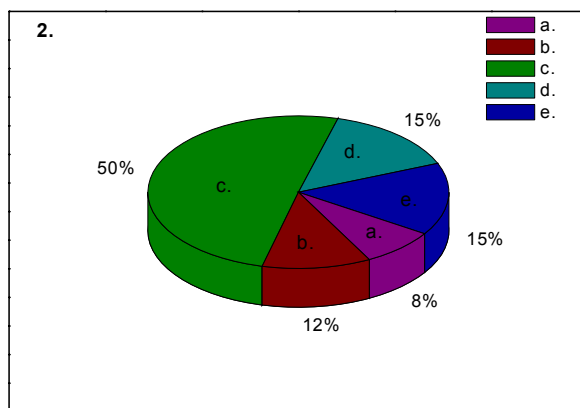


Fig. 2. Obiectivul principal urmărit în pregătirea personalului forțelor de ordine și securitate publică

Pentru ca activitatea profesională zilnică să fie mai eficientă, majoritatea specialiștilor 80% din cei chestionați (Figura 3), consideră că pregătirea fizică profesional-aplicativă trebuie să aibă loc sistematic și continuu, folosindu-se metode și forme de organizare

profesională cât mai variate și cu conținut profesional. Prin aceasta se va reflecta caracterul specific profesional din sistemul de ordine și securitate publică, bazat pe mișcări care cer o bună condiție fizică și un psihic puternic.

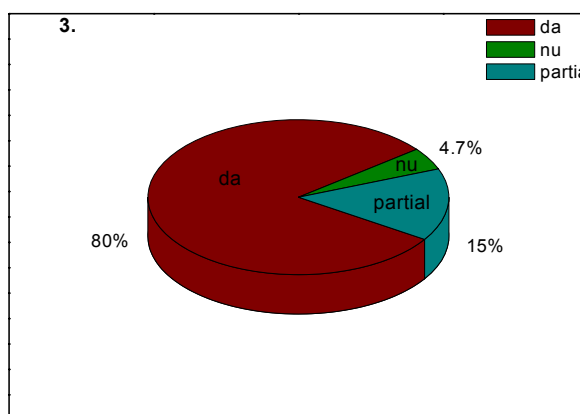


Fig.3. Efectuarea reală a orelor de pregătire fizică profesional-aplicativă

În viziunea specialiștilor în domeniu (Figura 4), 65% sunt de părere că pregătirea fizică profesional-aplicativă contribuie esențial la creșterea randamentului atribuțiilor de

serviciu specifice forțelor personalului de ordine și securitate publică, lucru care reprezintă un punct cheie în formarea profesională continuă a operatorilor.

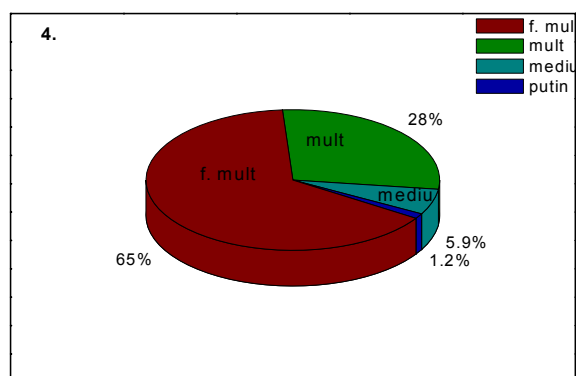


Fig. 4. Gradul de creștere a randamentului pregătirii fizice profesional aplicative

Fondul mijloacelor specifice îl constituie „uneltele practice” cu care jonglează permanent specialistul din sistemul de ordine și securitate publică pentru a spori, rapid și eficient, calitatea și cantitatea execuțiilor tehnice profesionale în activitatea profesională zilnică a operatorilor. Astfel, 43 % din

specialiștii anchetați consideră că optimizarea pregătirii fizice profesional-aplicative va decurge rapid prin utilizarea mijloacelor artelor marțiale, 22% - prin utilizarea circuitului profesional, 19% - aplicând mijloace din tactica profesională, iar 16 % - diverse piste cu obstacole (Figura 5).

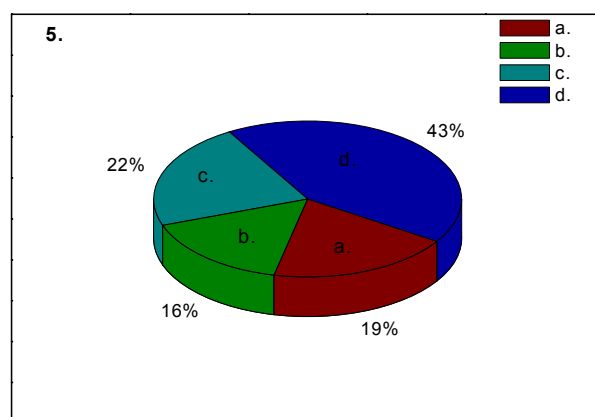


Fig. 5. Componentele procesului instructiv-educativ

Cele mai importante obiective în procesul de pregătire a personalului forțelor de ordine și securitate publică în viziunea specialiștilor (Figura 6) sunt următoarele:

29% - cunoașterea, învățarea și aplicarea prevederilor legale;

24% - dezvoltarea capacității de adaptare la situații noi.

23% - însușirea și stăpânirea cunoștințelor de specialitate;

14 % - crearea și dezvoltarea aptitudinilor de specialitate;

10% - realizarea armoniei între cele două categorii de indici: somatici și funcționali.

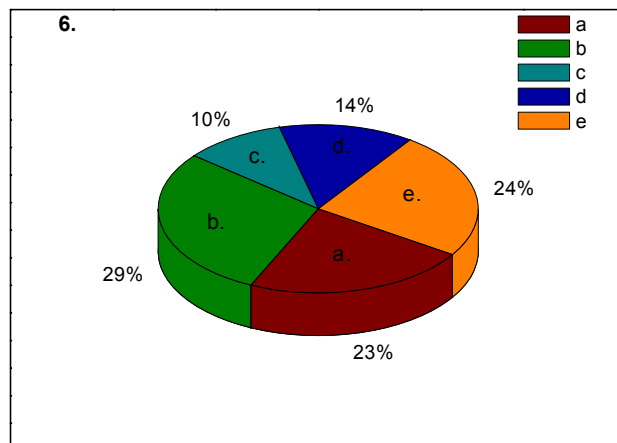


Fig. 6. Cele mai importante obiective pentru forțele de ordine și securitate publică

Prin urmare, e necesar să menționăm ca numai o pregătire integrală, care întrunește diverse laturi în pregătirea specialiștilor în acest domeniu, inclusiv pregătirea fizică profesional-aplicativă, va contribui foarte mult la îndeplinirea atribuțiilor de serviciu, chiar și în situații extrem de complexe.

În acest context, specialiștii în domeniu (Figura 7) afirmă că procesul pregătirii fizice profesional-aplicative trebuie să poarte un

caracter sistematic și continuu. De aceea, o parte din specialiștii anchetați, 55%, arată că evaluarea nivelului de pregătire fizică profesional-aplicativă a forțelor de ordine și securitate publică trebuie să se facă de două ori pe an, în funcție de atribuțiile profesionale, iar 19% consideră că ar fi bine și pe durata stagiului de antrenament în centrele de specialitate.

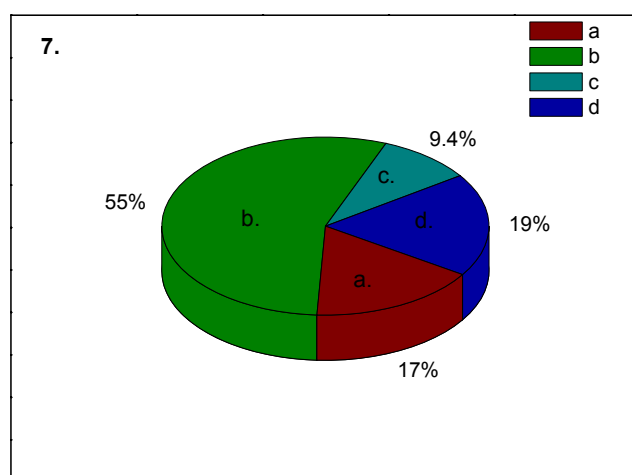


Fig. 7. Frecvența verificării nivelului pregătirii fizice profesional-aplicative

Pentru o pregătire mai eficientă a personalului din sistemul de ordine și securitate publică, majoritatea respondenților, 63%, țin cont de cunoașterea rezultatelor

practice anterioare ale operatorilor cu ajutorul procesului de evaluare pentru a dirija în viitor procesul psihopedagogic profesional.

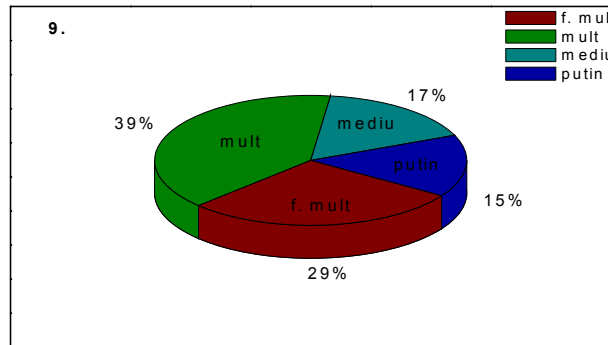


Fig 8. Creșterea randamentului profesional cu ajutorul unei piste psihomotrice cu obstacole

În literatura de specialitate [7, 8, 10], este menționat că pista psihomotrice cu obstacole antrenează toate grupele musculare, întărește psihicul și ajută la formarea, analizarea și executarea deciziilor profesionale în timp scurt. Antrenamentul la aceasta se poate realiza în funcție de atribuțiile profesionale practice și de bagajul psihomotrice al fiecărui operator, folosind o serie de elemente specifice profesionale, cum ar fi: escaladare, cățărare, alergare printre obstacole, urcare pe frânghie, combat, deplasări orizontale și verticale etc.

Analizând aplicarea diverselor mijloace în procesul de pregătire fizică profesional-

aplicativă, la prima vedere ponderea în utilizarea unei piste psihomotrice cu obstacole pare destul de modestă: în proporție de 39% „foarte mult” (Figura 8), și 29% „mult”, fapt care este determinat în principal de lipsa acestor mijloace specifice din dotarea Ministerului de Interne.

O mare parte din specialiștii din domeniu – 45% cu calificativul „foarte mult” și 36% - „mult” (Figura 9), apreciază rolul important pe care îl au și artele marțiale, care influențează esențial activitatea profesională.

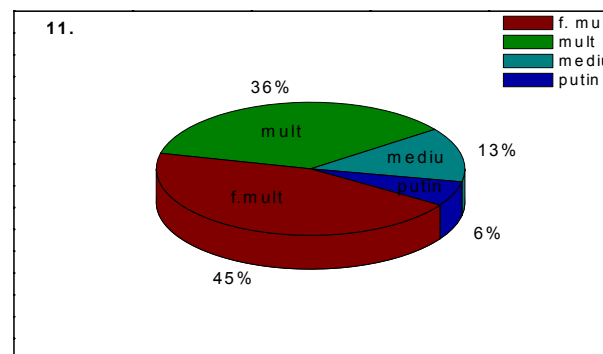


Fig. 9. Gradul de influență al artelor marțiale în pregătirea forțelor de ordine și securitate publică

Acest lucru arată că artele marțiale trebuie să predomine în ședințele de antrenament ale personalului forțelor de ordine și securitate publică contribuind esențial la realizarea profilului unui luptător din sistemul de ordine și securitate publică din Ministerul de Interne.

Concluzii

1. Mijloacele speciale profesionale au o influență determinantă în pregătirea fizică profesional-aplicativă a forțelor de ordine și securitate publică, prin consolidarea și perfecționarea continuă a aptitudinilor profesionale de a acționa și reacționa rapid, într-un timp scurt, printr-o coordonare conștientă a mișcărilor (trajectorie, spațiu, timp), fiind un factor activ și creator în perfecționarea și consolidarea aptitudinilor profesionale.

2. Prin combinarea mijloacelor speciale cu elemente tehnice din artele marțiale, se ajunge, în final, la consolidarea aptitudinilor profesional-aplicative, la creșterea bagajului de cunoștințe profesionale și la sporirea încrederii în forțele proprii pe timpul activității profesionale.

3. Pregătirea fizică profesional-aplicativă are ca funcție principală orientarea cu precădere spre dezvoltarea capacității de efort, specifice unei ramuri de pregătiri prin fortificarea organelor și a sistemelor, precum și prin creșterea posibilităților funcționale ale calităților motrice psihice morale și volitive, combinate prioritar și diferențiate potrivit cerințelor perfecționării principalelor structuri ale actelor motrice specifice disciplinei (tehnice și acțiunile tactice) și ale asigurării randamentului maxim în timpul serviciului.

4. Calitățile motrice dau esență pregătirii fizice printr-o îmbinare armonioasă a mijloacelor de pregătire. În partea pregătitoare

se pune accentul pe o pregătire fizică generală, care cuprinde 80% (mai ales antrenarea forței și a rezistenței) și numai 20% pe cea specifică, care se schimbă radical – la 70% - în perioada maximă de pregătire (mai ales antrenarea coordonării și vitezei), iar cea generală scade la 30%.

Propuneri

În urma analizării chestionarului, am formulat următoarele propuneri:

1. Consolidarea aptitudinilor de a acționa și executa rapid, sigur și eficient, în situații de stres și oboseală psihomotrice, atribuțiile specifice de serviciu.

2. Cunoașterea și perfecționarea continuă a deprinderilor specifice de a executa și folosi în situații profesionale variate materialele tehnice și armamentul din dotare.

3. Creșterea rezistenței fizice și psihice a organismului cu ajutorul exercițiilor fizice profesionale, în condiții variate de combat.

4. Consolidarea aptitudinilor pentru depășirea cu succes a obstacolelor materiale și umane.

5. Dezvoltarea permanentă a rezistenței psihomotrice la efort îndelugat și a capacității psihice de a acționa rapid pentru depășirea obstacolelor de orice fel.

6. Perfecționarea tehnicii și a procedeelelor tehnice de luptă corp la corp din artele marțiale prin sporirea vitezei de reacție și a preciziei tehnice.

7. Consolidarea pregătirii psihologice de combat (stăpânirea de sine, decizii rapide și eficiente pe o durată scurtă de timp, educarea și controlul anxietății, a voinței etc.).

8. Înfăptuirea unitară a unui sistem concret și real de evaluare practică a personalului forțelor de ordine și securitate publică.

Referințe bibliografice:

1. Deliu D. (2008). Metodica disciplinelor sportive de combat, București, Editura Bren.
2. Epuran M. (1992). Metodologia cercetării activităților corporale, Editura A.N.C.F.S., București.
3. Gîndilă M. (1989). Metodica organizării și desfășurării pregătirii fizice a cadrelor din unitățile M.I., Editura Ministerul de Interne, București.
4. Manolachi V. (2003). Sporturi de luptă – teorie și metodică, Editura Ministerul Educației al Republicii Moldova, Chișinău, 400 p.
5. Nicolescu F.C. (2014). Pagini uitate din istoria educației fizice, București, Editura Enciclopedică, p. 10-124.
6. Oancea C. (2012). Analiza dinamicii rezultatelor pregătirii la disciplina educație fizică a studenților Academiei de Poliție, București, Printech, p. 83-158.
7. Regulamentul Pregătirii Fizice, O.G. 2/05.01.1972, București, Ministerul Forțelor Armate, 1972.
8. Stănciulescu R. (2008) Sporturi de luptă în educația fizică militară (studiu), Sibiu, Editura Academiei Forțelor Terestre „Nicolae Bălcescu”.
9. Șerbănoiu S., Tudor V. (2007) Teoria și metodică educației fizice și sportului, București, A.N.C.F.S.
10. Mihalache G., Jurat V. (2013). Studiu privind dezvoltarea unei strategii de practicare liberă și independentă a exercițiilor fizice artelor marțiale în învățământul academic militar, Știința culturii fizice, nr. 14/2, Chișinău, Editura USEFS, p. 14-21.