

UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Cu titlu de manuscris
CZU 796.012+355.233:796.8 (043)

ENĂCHESCU VALENTIN – SORIN

**VALORIFICAREA MOTRICITĂȚII STUDENȚILOR MILITARI
PRIN INTERMEDIUL DISCIPLINELOR DE COMBAT**

Specialitatea: 533.04 – Educație fizică, sport, kinetoterapie și recreație

Rezumatul tezei de doctor în științe ale educației

CHIȘINĂU, 2023

Teza a fost elaborată la Școala Doctorală a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport

Componența Comisiei de susținere publică a tezei de doctorat:

- 1. BUFTEA Victor**, doctor habilitat în științe pedagogice, profesor universitar, Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău – președintele comisiei;
- 2. JURAT Valeriu**, doctor în științe pedagogice, profesor universitar, Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău – conducător științific;
- 3. POLEVAIA-SECĂREANU Angela**, doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar, Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău – referent oficial, membru;
- 4. LEFTER Natalia**, doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar, Ministerul Apărării al Republicii Moldova – referent oficial, membru;
- 5. GALAN Doru**, doctor în educație fizică și sport, conferențiar universitar, Universitatea "Valahia", Târgoviște, România – referent oficial, membru.

Susținerea tezei va avea loc în data de 28.11.2023, ora 13.00, bir. 105, în ședința Comisiei de susținere publică din cadrul Universității de Stat de Educație Fizică și Sport a Republicii Moldova. Adresa: Strada Andrei Doga 22, Chișinău, Republica Moldova.

Teza de doctor și rezumatul pot fi consultate la Biblioteca Universității de Stat de Educație Fizică și Sport și pe pagina web a ANACEC.

Președinte al Comisiei de susținere publică

Buftea Victor, doctor habilitat în științe pedagogice,
profesor universitar

Conducător științific

Jurat Valeriu, doctor în științe pedagogice,
profesor universitar

Autor: Enăchescu Valentin-Sorin

© Enăchescu Valentin-Sorin, 2023

CUPRINS

1. Reperle conceptuale ale cercetării	4
2. Conținutul tezei	7
3. Concluzii generale și recomandări	26
4. Bibliografie	29
5. Lista publicațiilor autorului la tema tezei	31
6. Adnotare (în limbile română, rusă și engleză)	32

REPERELE CONCEPTUALE ALE CERCETĂRII

Actualitatea și importanța temei abordate.

Istoria a demonstrat pe parcursul timpului că în orice conflict armat a fost nevoie de militari luptători care să prezinte un nivel cât mai bun de pregătire militară, un ansamblu complex care să aibă în componență un set de aptitudini psihofizice, deprinderi și priceperi motrice generale și aplicativ-utilitare cât mai avansate și mai ales, vaste cunoștințe și abilități de specialitate (specifice armeei), toate acestea fiind dobândite în procesul instructiv-educativ. Tot istoria de specialitate ne-a demonstrat faptul că, deși progresul și dezvoltarea tehnologică în domeniul armamentului a avut un ritm galopant, mai ales după primul război mondial, factorul uman, definit de capacitățile fizice și de specialitate, a avut și încă prezintă un rol determinat în desfășurarea acțiunilor armate. Astăzi, progresele în domeniul tehnologiei și tehnicii militare, dinamica de dezvoltare și adaptare la noile condiții impuse de conflictele armate contemporane și în același timp, profilul și nivelul de complexitate și de specificitate al misiunilor din teatrele de operații, impun un nivel de pregătire tot mai avansat și multidisciplinar al militarului din zilele noastre și din viitorul apropiat [7].

Mediul militar contemporan solicită astăzi unele adaptări evolutive în majoritatea domeniilor sale de interes, începând din zona teoriei artei militare și a conducerii acțiunilor militare, sau cu cea de tehnologizare a armamentului și a tehnicii de luptă și terminând cu instruirea la nivel de individ. Indiferent de nivelul la care facem referire, este recunoscut faptul că unul dintre principalii factori care creează avantaje, care poate fi decisiv pe câmpul de luptă și are valoare continuă, este pregătirea pentru luptă la standarde cât mai avansate, a personalului militar. În sistemul militar, instruirea pentru luptă a personalului este o preocupare constantă și presupune o planificare riguroasă și o desfășurare ritmică a tuturor activităților de instrucție, precum și un control permanent și eficient pentru a evalua eforturile și resursele consumate, rezultatele obținute, rezervele și tendințele de evoluție [13].

Fiecare militar component al armatei va trebui să urmeze parte din aceste specializări, ele completându-se reciproc, fiind în același timp sprijin pentru atingerea obiectivelor stabilite. Din punct de vedere al pregătirii fizice militare dezvoltarea acestui sistem este o prioritate pentru toți specialiștii în educație fizică militară, cunoscând importanța componentei fizice și psihice umane pentru îndeplinirea obiectivelor și misiunilor unităților militare.

În prezent, armata națională reprezintă un sistem complex care evoluează și se adaptează la nou. Și ca orice sistem perfectibil, armata evaluează situații, întocmește planuri, pregătește și execută acțiuni ca urmare a planificărilor, îmbunătățește componenta materială în permanență și contribuie la formarea și dezvoltarea resursei sale umane, care trebuie direcționată spre forme de pregătire cât mai complexe, atât intelectuale, cât și fizice, necesare pentru a sprijini acțiunile militare în vederea atingerii obiectivelor stabilite [13].

În procesul de formare și specializare a militarului, nivelul de pregătire fizică și psihică sunt determinante. Într-o analiză generalistă a situației la nivel global, putem să afirmăm faptul că modelul actual de soldat nu implică o dezumanizare a militarului, ci mai degrabă îi evidențiază importanța individuală în cadrul armatei. Operațiunile recente demonstrează în mod clar importanța și valoarea soldaților care au avut în dotare un echipament adecvat și au fost pregătiți/antrenați corespunzător și în condiții specifice. Prin vizualizarea militarului ca un sistem unitar, armata se asigură că soldații - tot ceea ce ei învață, fiecare acțiune pe care o exercită, tot ceea ce poartă, transportă sau consumă - conlucrează împreună ca un sistem integrat, lucru care asigură, totodată, interacțiunea și cu alte sisteme și subsisteme [7; 13].

În viziunea actuală a armatelor țărilor care sunt membre în diferite alianțe militare la nivel regional sau mondial, *pregătirea fizică* a militarilor are drept scop principal dezvoltarea fizică generală a acestora și a capacității lor de efort specific. Aceasta îmbunătățește randamentul și starea de focusare mentală, promovează coeziunea și gradul de menținere și dezvoltare a capacității de luptă, contribuind la formarea unui luptător bine pregătit, capabil să reziste tensiunii și stresului,

specifice misiunilor de luptă din teatrele de operații. Un nivel cât avansat al pregătirii fizice va conduce la maximizarea componentelor psiho-morale și fizice, a capacităților combative, va susține îmbunătățirea și menținerea sănătății fizice și psihice generale și va ajuta la dezvoltarea capacității de rezistență la stările de stres cum sunt oboseala, teama, panica, foamea etc. [7].

Pentru ca armata națională să fie competitivă cu standardele moderne, este nevoie de unele elemente de bază cum ar fi: dotarea corespunzătoare cu echipamente profesionale, tehnologie și tehnică; instruirea militară adecvată și, bineînțeles, calitatea și capacitatea personalului. Importanța acestora pentru a construi o armată profesionistă, alături de o atitudine mentală pozitivă, nu poate fi subliniată suficient dacă recrutarea și selectarea personalului nu este corespunzătoare mai ales din punct de vedere fizic [5; 9; 14; 18].

În decursul programelor de formare, dezvoltare și specializare a studentului militar, nivelul de pregătire fizică generală și aplicativ-utilitară sunt determinante, astfel că, este imperios necesar ca acesta să aibă o condiție fizică foarte bună și abilități de autoapărare solide, care să-i permită să acționeze rapid și eficient în orice situație impusă [3; 29]. Obiectivul prioritar al lecțiilor de educație fizică militară cu tematică de autoapărare este formarea unui important bagaj de cunoștințe, deprinderi și priceperi în care se găsesc elemente tehnico-tactice din disciplinele de combat (Arte Marțiale) precum: Karate, Taekwondo, Judo, Kick-Box, și Jiu Jitsu (Brazilian), a căror aplicare în lecție condiționează formarea unui profil fizic și psihic specifice militarului aflat în teatrul de operațiuni, care generează comportamente adaptative în situații de limită [2, p. 9; 13; 24].

Având în vedere aspectele prezentate anterior și concordând cu aducerea la standarde cât mai ridicate ale armatei naționale, prin transformări în plan conceptual, organizatoric și metodologic, dar ținând cont în același timp și de tradițiile și valorile acesteia, trebuie luată în calcul și modernizarea concepției de educație fizică militară din programele de instruire militară. Acest lucru este necesar pentru formarea unor luptători capabili să facă față provocărilor de orice fel, care să le pună în valoare cunoștințele, deprinderile și abilitățile practice, în vederea obținerii unor situații de avantaj și/sau a victoriei într-o posibilă confruntare armată.

O analiza permanentă a misiunilor desfășurate necesită o nouă abordare privind perfecționarea pregătirii fizice a militarilor, în vederea viitoarelor participări în teatrele de operații. Mai exact, este identificată o nouă necesitate de a defini, evalua și optimiza capacitatea motrică prin stabilirea unor criterii și metodologii adecvate. Acestea sunt utile pentru a determina care sunt noile cerințe necesare personalului militar cu privire la aptitudinile fizice, în vederea pregătirii acestuia pentru a preveni suprasolicitarea fizică și pentru a reduce riscurile de accidentare

Dimensiunile domeniului educației fizice militare se conturează prin analizarea acțiunilor militare, având în vedere mobilizarea tuturor forțelor fizice și psihice ale organismului militarului în vederea depășirii dificultăților pe care acestea le solicită. Obiectivul care trebuie să aibă prioritate în educația fizică militară este valorificarea la maximum a posibilităților fiziologice și psiho-motrice ale militarilor în vederea rezolvării cu succes a misiunilor primite.

Scopul lucrării constă în modernizarea și optimizarea procesului didactic în activitatea de educație fizică militară, prin valorificarea motricității studenților militari în baza mijloacelor specifice adaptate disciplinelor de combat.

De asemenea, s-a urmărit și creșterea potențialului combativ o dată cu dezvoltarea motricității și a cunoștințelor și abilităților tehnico-tactice de combat care au influență și la nivel psihic, prin utilizarea metodelor specifice antrenamentului sportiv și prin aprofundarea unui set cât mai complex de procedee tehnice de combat, cuprinse în programa experimentală.

Obiectivele cercetării:

1. Identificarea aspectelor metodologice ale educației fizice militare și utilizarea mijloacelor specifice disciplinelor de combat în creșterea motricității studenților militari în baza analizei și sintezei literaturii de specialitate;

2. Analiza opiniilor personalului din mediul militar cu privire la modul actual de desfășurare a activității de pregătire fizică de specialitate și posibilitatea de implementare a unui program de lucru bazat pe mijloace specifice disciplinelor de combat;

3. Evaluarea nivelului general de motricitate al studenților militari și elaborarea programei experimentale axată pe mijloace specifice disciplinelor de combat;

4. Argumentarea experimentală a utilizării mijloacelor specifice disciplinelor de combat în valorificarea nivelului de motricitate a studenților militari.

Ipoteza de cercetare presupune că prin implementarea programei experimentale din această lucrare, ca program alternativ de pregătire fizică generală, specific aplicativ-utilitară și de autoapărare, axată pe utilizarea mijloacelor specifice antrenamentului sportiv din disciplinelor de combat, se va contribui considerabil la creșterea randamentului în procesul de formare/dezvoltare/optimizare și valorificare ale motricității studenților militari și, mai ales, la formarea și aprofundarea cunoștințelor și abilităților de luptă corp la corp, cu sau fără armamentul ușor din dotare, pe fondul unui nivel mai crescut de încredere de sine, a unui echilibru emoțional mult mai bun și a unui caracter mult mai puternic.

Metodele de cercetare. Pentru elaborarea acestei lucrări au fost utilizate mai multe metode de cercetare științifică, atât metode cu caracter general, cum sunt analiza literaturii de specialitate sau analiza statistico-matematică, dar și metode specifice întâlnite în majoritatea lucrărilor care tratează tematici cu studiu de caz, bazat pe elemente practice, cum sunt ancheta pe bază de chestionar sociologic, observația pedagogică sau experimentul pedagogic.

Noutatea și originalitatea științifică constau în modernizarea, diversificarea și eficientizarea procesului de pregătire fizică specifică, prin implementarea în cadrul lecțiilor de educație fizică militară, a unei programe alternative, axată pe mijloace specifice disciplinelor de combat.

Rezultatele obținute care contribuie la soluționarea unei probleme științifice importante constau în argumentarea experimentală a eficienței programei de pregătire fizică militară în cadrul lecțiilor de educație fizică cu privire la creșterea motricității studenților militari în baza aplicării conținuturilor specifice disciplinelor de combat.

Semnificația teoretică este evidențiată prin stabilirea și fundamentarea bazei conceptuale și metodologice privind educația fizică militară, prin implementarea mijloacelor specifice din disciplinele de combat, în cadrul procesului didactic.

Valoarea aplicativă este demonstrată prin posibilitatea utilizării mijloacelor, a rezultatelor cercetării și a programei experimentale, în vederea optimizării și modernizării procesului didactic de valorificare a motricității studenților militari. Programa poate fi propusă spre implementare în procesul de instruire și formare continuă a personalului instituțiile militare de învățământ.

Implementarea rezultatelor științifice: rezultatele cercetării științifice au fost utilizate în vederea optimizării procesului de pregătire fizică specifică, prin implementarea programei în lecțiile de educație fizică militară desfășurate în cadrul Academiei Tehnice Militare "Ferdinand I".

Structura tezei: lucrarea este alcătuită din: adnotare (în limba română/rusă/engleză), lista tabelor, lista figurilor, lista abrevierilor, introducere, 3 capitole, concluzii generale și recomandări, bibliografie din 217 de surse, 9 anexe, 17 tabele, 64 de figuri, 141 pagini text de bază.

Cuvinte-cheie: studenți militari, educație fizică militară, pregătire fizică specifică, calitate motrice, capacitate motrică, discipline de combat, program de pregătire în combat.

CONȚINUTUL TEZEI

1. Abordări teoretico-metodologice vizând disciplinele de combat în cadrul programelor de educație fizică militară

Societatea este cea care trebuie să recunoască importanța majoră a educației fizice și a sportului în diverse domenii de activitate profesională. Pe lângă aceste valențe enumerate anterior, fenomenul educației fizice are implicații majore și în pregătirea fizică multilaterală a studenților militari, menținerea stării lor de sănătate la un nivel corespunzător cerințelor față de militarul contemporan [27].

În acest context, putem afirma că și educația fizică militară este parte integrantă a programelor de instrucție/învățământ și valorifică în mod sistematic totalitatea formelor de activitate colectivă sau individuală, care se desfășoară în vederea formării, dezvoltării și menținerii capacității motrice, contribuind la îmbunătățirea stării de sănătate fizică și psihică a întregului personal militar [5; 7; 28; 33].

În cadrul procesului de pregătire a specialiștilor în domeniul militar, în România, la fel ca în alte țări, instruirea este un proces gradual și continuu, care trebuie desfășurat în scopul formării și menținerii capacității operaționale a structurilor ce o compun, în mod diferențiat pe categorii de forțe și comandamente, pe structuri de învățământ, exersând operații și acțiuni specifice acestora [7; 26].

Analizând tipurile și formele de efort la care militarii sunt supuși în acțiunile și operațiunile militare, rezultă "*dimensiunile*" domeniului educației fizice din domeniul de apărare și siguranță națională, iar valorificarea eficientă a abilităților fiziologice și psiho-motrice ale militarilor pentru îndeplinirea misiunilor militare constituie obiectivul prioritar al acestei activități. Dinamismul acțiunilor combative împreună cu formele și procedeele de luptă adoptate și caracteristicile câmpului de luptă reprezintă factori ai luptei armate care determină conținutul activității de educație fizică militară [1; 7].

În cadrul procesului instructiv-educativ al educației fizice militare [34], pregătirea fizică solicită o atenție deosebită, fiind în același timp și o componentă a antrenamentului fizic al militarilor, un element care susține activitățile practice și are ca obiectiv central dezvoltarea calităților motrice (rezistență, forță, mobilitate-suplețe-îndemânare, viteză), precum și optimizarea parametrilor morfo-funcționali ai organismului, având în vedere specificul misiunilor militare [14]. Prin aceasta, procesul instructiv – educativ al educației fizice militare vizează formarea, cultivarea și creșterea capacităților fizice ale militarilor, proces desfășurat în vederea perfecționării dezvoltării fizice și capacității motrice, în funcție de particularitățile de vârstă și sex, cerințele și nevoile luptei, dar și de specialitățile din armată" [2].

Sistemul de educație fizică și sport din învățământul superior din România, inclusiv instituțiile cu profil militar, se află într-o perioadă cu transformări importante, ce au ca obiectiv principal direcționarea procesului educațional către standardele internaționale de formare și dezvoltare personală și socio-profesională. În acest context, personalul din mediul militar, mai mult ca în oricare alt domeniu de activitate, trebuie direcționat spre forme de pregătire complexe atât intelectuale, cât și fizice, necesare îndeplinirii sarcinilor militare în vederea atingerii obiectivelor stabilite

Având în vedere aspectele prezentate și concordând cu aducerea la niște standarde cât mai ridicate ale sistemului de pregătire militară, prin transformări în plan conceptual, organizatoric și metodologic, dar ținând cont în același timp și de tradițiile și valorile acesteia, trebuie luată în calcul și modernizarea concepției de educație fizică militară și sport. Acest lucru este necesar pentru formarea unor militari capabili să facă față provocărilor de orice natură, care să le pună în valoare cunoștințele, calitățile, deprinderile și abilitățile aplicativ-utilitare, în vederea obținerii unei poziții cât mai avantajoase într-un eventual conflict militar [7; 10; 14; 16].

În acest context, pregătirea fizică constituie o formă de instruire care poate răspunde eficient cerințelor fizice și psihologice ale luptei, admitând că îmbunătățirea parametrilor morfo-funcționali ai organismului, ai calităților motrice se face numai printr-o pregătire sistematică, graduală, continuă, efectele putând fi observate în timp [13].

Actualmente, majoritatea operațiunilor recente, demonstrează în mod clar rolul și valoarea militarilor, care au avut în dotare echipamentul adecvat și au fost pregătiți/antrenați corespunzător și în condiții specifice. În același timp, în ciuda progresului tehnologic ce se desfășoară într-un ritm foarte accelerat (mai ales începând cu anii 2000), lupta corp la corp rămâne în continuare o necesitate în mediul de operare contemporan, mai ales dacă ne raportăm la caracterul ambiguu al războiului urban sau la interacțiunea strânsă și regulată a militarilor cu adversari diverși care pot fi, sau nu, combatanți, și într-un spectru destul de larg al situațiilor în care este utilizată forța. Fiind o “dispută” între doi sau mai multi combatanți, într-un conflict în care nu se poate utiliza muniția, pregătirea militarilor în combat este o componentă importantă, pe care armata trebuie să o ia în considerare în pregătirea fizică a militarilor pentru viitoarele conflicte [8; 15; 23; 30].

Astfel, în cadrul sistemului de educație fizică militară din instituțiile de învățământ cu profil militar, pentru a contribui esențial asupra creșterii nivelului de pregătire fizică, sunt utilizate și mijloace specifice care aparțin unor discipline sportive alternative, cum sunt disciplinele de combat, fapt ce aduce un aport considerabil la formarea, dezvoltarea și menținerea capacității motrice a militarilor [6; 8; 12; 15]. Cu ajutorul acestora se poate îmbunătăți pregătirea fizică și psihică la toate formele de organizare ale educației fizice militare, selecționarea și metodică predării acestor exerciții utile vieții cotidiene fiind legate de obiectivele și sarcinile procesului didactic, de condițiile materiale sau de particularitățile de vârstă și sex [23; 24; 29; 30].

Revenind la veriga de bază din pregătirea fizică specifică a militarilor – lecția de educație fizică militară – prezența disciplinelor de combat este relativ limitată actualmente, deși caracteristicile acestora ne îndeamnă să acordăm o atenție mai mare în acest sens. În condițiile contemporane de pregătire a militarilor, ar fi de dorit ca această formă de pregătire fizică să beneficieze de un program dedicat, bine structurat și pe un interval temporal mai mare, care să poată conduce, ulterior, la o standardizare a acestei arii de activitate.

Necesitatea de alocare a unui buget de timp mai mare pentru lecțiile de autoapărare, atât ca număr de întâlniri săptămânale/semestriale, cât și ca perioade de timp mai ample (ani de studiu în cazul elevilor/studentilor militari) este din ce în ce mai vizibilă pentru a atinge performanțe mai avansate. De asemenea, o diversificare a elementelor tehnico-tactice, care să provină dintr-un cadru mai extins de discipline de combat sau din programe dedicate de combat, care ar determina și o modernizare a curriculei, ar putea avea o influență benefică asupra eficienței pregătirii fizice. Aceste aspecte aflate într-o strânsă concordanță ar putea conduce la un nivel de eficiență mult mai avansat și ar putea conduce către o standardizare a pregătirii fizice la nivelul armatei române [6; 15; 23; 30].

Privind dintr-o perspectivă modernă și adaptată la noile cerințe impuse de teatrele de operațiuni, caracterul multidimensional al operațiilor militare identifică nevoia ca militarii să fie în permanență foarte bine pregătiți din punct de vedere fizic, astfel încât aceștia să aibă disponibilitatea de a lupta în medii extrem de dificile. Acest lucru presupune o “reformare” și adaptare periodică a programelor de educație fizică militară, specifică procesului de pregătire integrală a militarilor contemporani. De aici și reiese că militarul contemporan trebuie să dispună de o *pregătire polisportivă*, fapt ce impune specialiștilor în domeniu să utilizeze mai mult elemente specifice din disciplinele de comba. Aceste mijloace vor permite luptatorului să dezvolte mai multe și mai bune abilități motrice, aplicativ-utilitare și în special de autoapărare, care să influențeze în mod pozitiv fiecare acțiune pe care acesta o va întreprinde în cadrul orelor de pregătire sau a misiunilor din câmpul de luptă.

2. Utilitatea mijloacelor specifice disciplinelor de combat pentru valorificarea motricității studenților militari

La baza desfășurării acestei cercetări a stat un set de metode, care constituie modalitățile de realizare a obiectivelor propuse în cadrul experimentului, fiind și un suport științifico-metodologic în dobândirea unor rezultate în planul cunoașterii atât la nivel teoretic, cât și practic. Totodată aceste metode ne orientează către cumulumul de proceduri și demersuri întreprinse spre a realiza într-un mod deliberat unele modificări în realitatea materială obiectivă [20; 31].

Astfel, pentru o bună desfășurare a studiului de caz am utilizat următoarele metode de cercetare și teste de evaluare:

- analiza literaturii de specialitate;
- ancheta pe bază de chestionar sociologic;
- observația pedagogică;
- metoda experimentului pedagogic;
- metoda statistico-matematică

Organizarea și desfășurarea cercetării științifice

Pentru această lucrare, cercetarea a fost organizată și desfășurată în cadrul Academiei Tehnice Militare “Ferdinand I” din București – Facultatea de Sisteme Informatice și Securitate Cibernetică, cu studenți militari din anul III de studiu. Au fost formate două grupe de subiecți, prima grupă având în componență un număr de 25 de studenți militari și a reprezentat grupa experimentală (G.E.), iar cea de-a doua grupă, a avut în componență tot 25 de studenți militari și a reprezentat grupa martor (G.M.). Ambele grupe participante la experiment au o structură foarte omogenă din perspectiva particularităților de varstră și sex, astfel, toți cei 50 de studenți militari sunt de sex masculin cu vârsta cuprinsă în intervalul 21–22 de ani.

Pe parcursul experimentului pedagogic, studenții componenți ai G.M. au parcurs programa analitică aprobată în “Fișa disciplinei Educație fizică militară” pentru ciclul de licență, iar studenții componenți ai G.E. au parcurs programa experimentală propusă pentru această cercetare științifică.

În decursul activității de cercetare au fost parcurse mai multe etape și anume:

- *Etapa 1* s-a desfășurat în perioada ianuarie 2019 – septembrie 2020. În prima fază a cercetării atenția a fost direcționată spre studierea literaturii de specialitate pentru o bună argumentare teoretică, spre studierea și analizarea programei analitice și a curriculei din instituțiile militare de învățământ, dar și la analiza modalităților de pregătire fizică militară cu teme specifice din disciplinele de combat (Karate, Taekwondo și Judo) și aportul pe care această opțiune îl poate aduce la dezvoltarea motricității studenților militari și implicit a programelor de instruire militară, totul pentru o adaptare cât mai eficientă a programului experiment;

- *Etapa 2* s-a desfășurat în perioada octombrie 2020 – iunie 2021. În această etapă secundă s-a parcurs la conceperea, analiza și testarea itemilor pentru cele 2 chestionare sociologice și plasarea acestora în rândul specialiștilor în domeniul educației fizice militare și a studenților militari din cadrul Academiei Tehnice Militare, pentru colectarea, centralizarea și prelucrarea informațiilor necesare cercetării. Totodată, în cadrul acestei etape, la finele anului universitar 2020 – 2021 (iunie 2021), a avut loc o testare generală la care au participat 80 de studenți militari, pentru a verifica nivelul general de pregătire fizică la care aceștia se află (*experimentul constatativ*) în scopul analizei și centralizării datelor obținute în vederea proiectării programei experimentale;

- *Etapa 3* s-a desfășurat în perioada octombrie 2021 – iunie 2022. Acest pas a constituit experimentul pedagogic și a necesitat un întreg an universitar, timp în care subiecții celor două grupe participante (G.E. și G.M.) au avut parte de două testări mai complexe (testarea inițială și testarea finală), în care au fost introduse și sistematizate probele disciplinelor de combat pentru a obține mai multe date utile în analiza și demonstrarea eficienței programei experimentale;

- *Etpa 4* a fost etapa în care activitatea de cercetare a presupus centralizarea și prelucrarea statistico–matematică a datelor obținute în urma efectuării experimentului comparativ, analiza, interpretarea rezultatelor și formularea unor concluzii și recomandări finale.

În cadrul acestei cercetări științifice unul dintre instrumentele folosite pentru colectarea de date a fost chestionarul sociologic. În acest sens au fost concepute două chestionare de opinie, fiecare dintre ele prezentând în conținut un set de întrebări specifice, care să ne ajute în obținerea unor informații cu privire la opiniile și preferințele celor chestionați, pentru identificarea unor obiective de urmărit în cadrul lecțiilor de educație fizică militară. Astfel că, primul chestionar a fost adresat mai multor persoane din instituții militare de învățământ, 46 cadre didactice sau cadre militare, responsabile de pregătirea fizică militară și în unele dintre cazuri și autoapărare, iar cel de-al doilea chestionar de opinie a fost distribuit pentru completare, studenților militari din cadrul Academiei Tehnice Militare, din diferiți ani de studiu (preponderent din anii terminali, anii III și IV de studiu).

Chestionarul de opinie adresat cadrelor didactice sau personalului militar responsabil de conducerea și coordonarea activității de educație fizică militară, a inclus întrebări ce țin de importanța lecțiilor de E.F.M., modalitatea de organizare a acestora și au în conținut tematică din disciplinele de combat aplicate în pregătirea fizică a studenților militari, timpul alocat acestei forme de pregătire fizică sau întrebări specifice din aria disciplinelor de combat.

Subiecții chestionați în cadrul acestui sondaj de opinie sunt de părere că temele cu specific din disciplinele de combat ar trebui să fie prezente în procesul de pregătire fizică a studenților militari (Figura 1), înregistrând un procent de 100% pentru varianta de răspuns “afirmativă”.

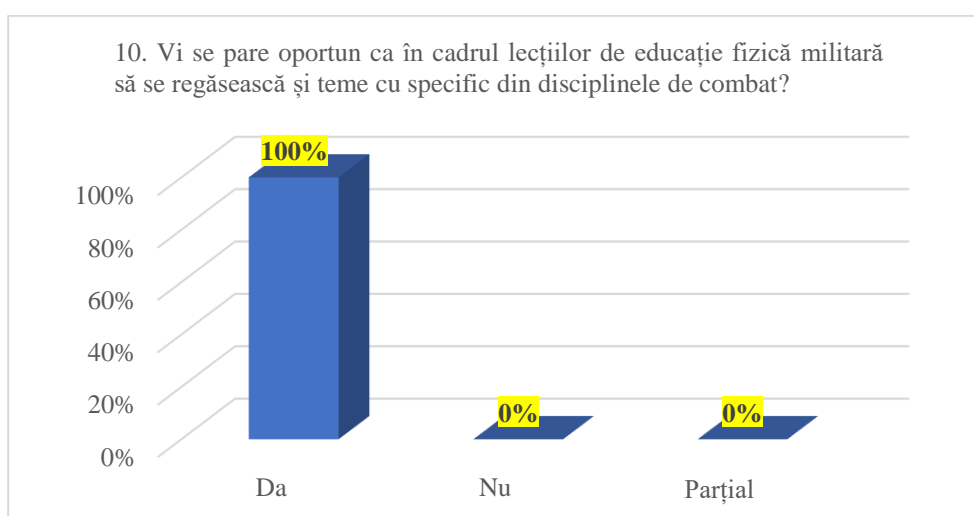


Fig. 1. Necesitatea disciplinelor de combat în lecțiile de E.F.M.

Tot din această zonă de discuție face parte și itemul următor, în care a fost ridicată problema *obligativității* ca aceste teme de combat să fie prezente în lecțiile de Educație fizică militară, fapt ce este considerat de 86% de rerspondenți (Figura 2). Astfel, acești doi itemi motivează prezența unei alternative de program de pregătire fizică bazat pe mijloacele specifice din disciplinele combative.

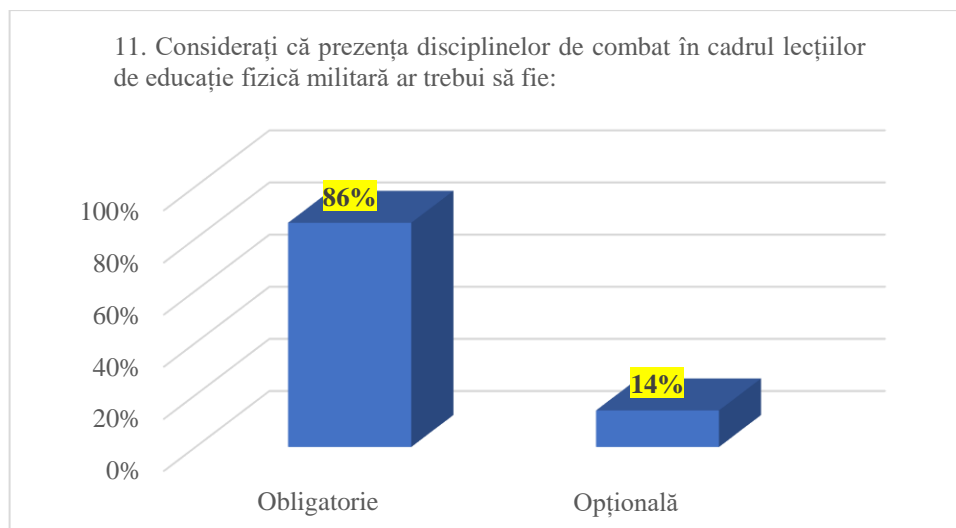


Fig. 2. Obligatorivitatea prezenței disciplinelor de combat în lecțiile de E.F.M.

Analizând în continuare rezultatele de la itemul, în care este cercetată opinia despre eficiența conținuturilor disciplinelor de combat în pregătirea fizică și psihică a militarilor, toți respondenții apreciază ca fiind un factor de progres. Pentru variantele de răspuns fruntașe, care motivează programa experimentală, a fost înregistrat un procent de 61% pentru varianta „în mare măsură” și un procent de 39% pentru varianta „în foarte mare măsură” (Figura 3).

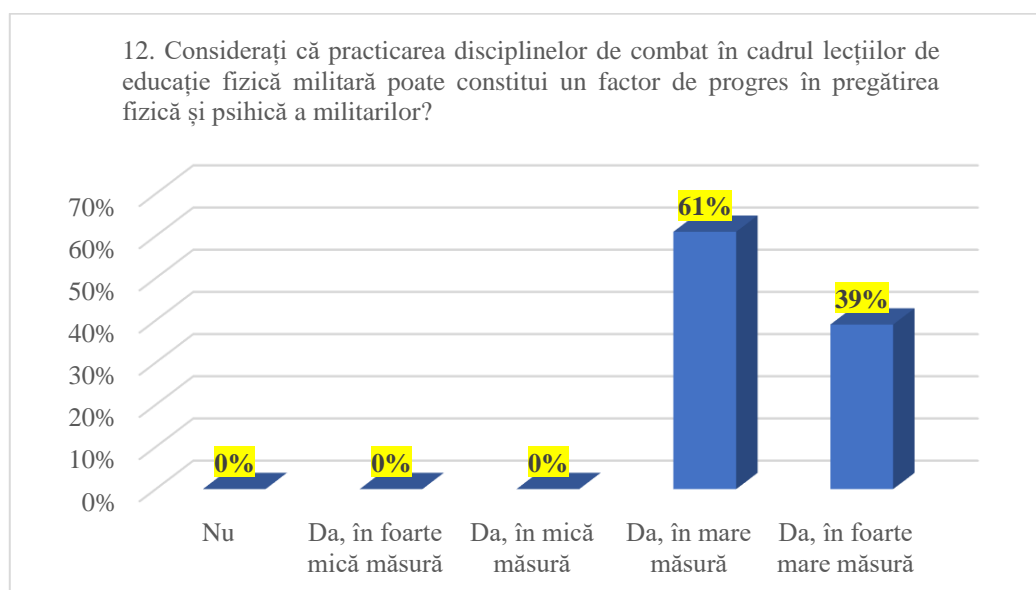


Fig. 3. Disciplinele de combat – factor de progres în pregătirea fizică militară

Realizarea acestui sondaj de opinie în rândul personalului din mediu militar, care conduce activitatea de educație fizică militară, a constituit o confirmare a necesității unor alternative de programe de pregătire fizică moderne și mai bine adaptate la noile cerințe impuse de profilul acțiunilor întâlnite în teatrele de operații. Informațiile și datele colectate cu ajutorul chestionarului de opinie adresat personalului specializat și responsabil de pregătirea fizică militară ne conduc spre o imagine de ansamblu mult mai clară în ceea ce privește adaptarea și modernizarea activității de pregătire fizică a personalului militar pentru creșterea eficienței programelor generale de instruire militară.

Astfel, chestionarul de opinie adresat persoanelor specializate în educația fizică și care conduc lecțiile de educație fizică militară în instituțiile militare de învățământ, printre care și persoane cu specializare în combat sau cunoscători ai domeniului, a avut o contribuție majoră la stabilirea și identificarea unor premise în organizarea cercetării științifice, prin aportul de informații colectate și analizate, care au condus la decizia de elaborare și implementare a programei experimentale.

În același context au fost centralizate și analizate datele obținute în urma chestionarului sociologic adresat studenților militari din cadrul Academiei Tehnice Militare „Ferdinand I” din București.

Acest sondaj de opinie s-a efectuat pe un eșantion de 106 studenți militari din anii de studii III și IV, care au deja experiență de studii mai mare și o capacitate de analiză mai bună a fenomenului E.F.M., iar rezultatele au fost centralizate cu valori procentuale.

Interesul față de disciplinele de combat incluse în procesul instructiv la educația fizică militară (Figura 4), constituie un cumul de peste 93%. Părerea generală a studenților militari intervievați este că tehnicile de combat studiate în lecțiile de educație fizică militară sunt accesibile (44%) și interesante (49%), fapt ce confirmă încă o dată necesitatea acestei alternative de pregătire fizică specifică

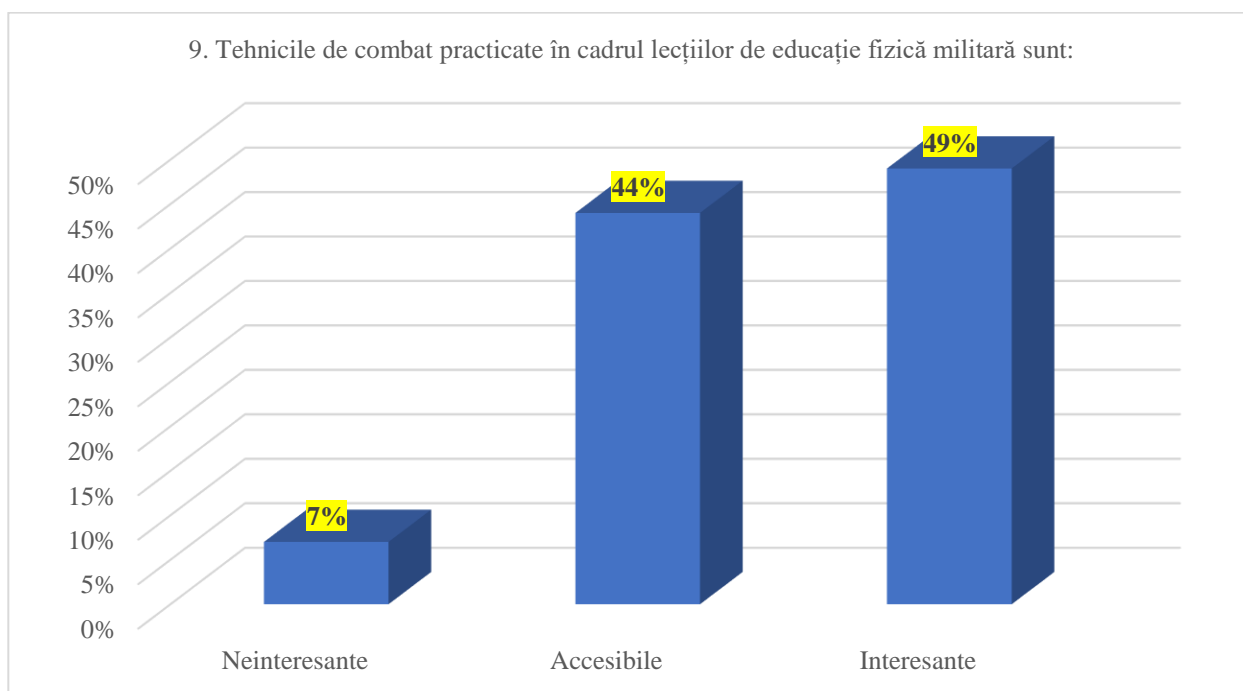


Fig. 4. Opinia studenților militari exprimată față de disciplinele de combat

Opiniile studenților militari (Figura 5), cu privire la preferențele selectării elementelor tehnice din disciplinele de combat, exprimate în chestionarul respectiv, indică la faptul că cele mai apropiate elemente tehnice de atracție majoră din disciplinele de combat, sunt „Tehnicile de lovire” cu un procent de 69%, „Tehnicile de proiectare la sol” cu un procent de 70% și „Tehnicile de luptă la sol” cu un procent de 75%.

Este lesne de înțeles că posibilitatea de selectare multiplă a varietatelor de răspuns a condus la o ierarhizare a tehnicilor de luptă preferate de cei chestionați, având de această dată posibilitatea să selecteze una, două sau toate cele trei varietate de răspuns.

Astfel, rezultatele căpătate în cadrul acestui item au ajutat și la elaborarea unui program curricular de pregătire fizică cu specific de combat pe baza preferințelor exprimate în acest sondaj de opinie.

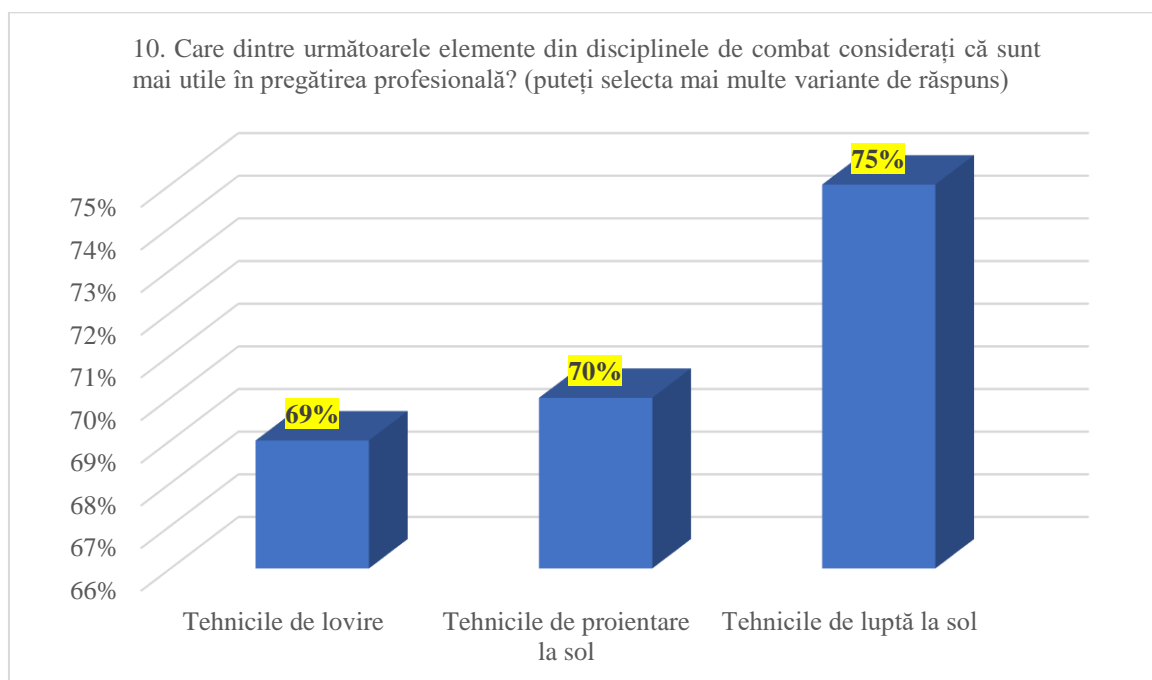


Fig. 5. Elementele tematice preferate din combat

Informațiile obținute în baza opiniilor respondenților implicați, au scos în evidență preferințele acestora în ceea ce privește activitatea sportivă cotidiană, modul de desfășurare al activității de pregătire fizică militară în cadrul programului de instruire, interesul și necesitatea practicării unor discipline de combat în cadrul lecțiilor de E.F.M., eficiența acestei variante de pregătire sau alocarea unei ponderi mai mari din punct de vedere al bugetului de timp pentru acest tip de pregătire, din timpul total destinat lecțiilor de educație fizică militară.

Opinia generală, exprimată prin intermediul acestor două sondaje, demonstrează faptul că alternativa de program de pregătire fizică militară prin intermediul disciplinelor de combat, poate constitui un factor de progres în această activitate, prezintă o utilitate îndelungată și constituie și un punct de interes și atracție în rândul cursanților care frecventează lecțiile de educație fizică militară.

Prima evaluare din cadrul acestei cercetări științifice a fost cea a nivelului de pregătire fizică, înregistrată de studenții militari în cadrul experimentului constatativ la sfârșitul anului universitar 2020-2021. Cei peste 80 de studenți militari, participanți la această evaluare fizică au parcurs doar programa curriculară de educație fizică militară.

Pentru a avea o imagine mai clară asupra nivelului de pregătire fizică pe care studenții militari l-au demonstrat la momentul efectuării experimentului constatativ, au fost selectate 6 probe practice, dintre care 3 sunt incluse ca probe obligatorii în programa educației fizice militare (flotări din sprijin culcat facial, ridicarea trunchiului la 90° din culcat dorsal cu mâinile la ceafă și alergarea de rezistență pe distanța de 3000 m, probe, care în primii doi ani de studiu sunt evaluate cu calificative „Admis / Respins”), și 3 probe suplimentare, care testează în mod diferit calitățile motrice. Astfel, au fost adăugate proba de alergare viteză pe distanța de 100 m (timpul maxim acceptat este de 14 sec. pentru a fi admis), proba de tracțiuni la bara fixă cu priză supinație (minimum 6 repetări pentru a fi admis) și proba de săritură în lungime de pe loc (minimum 2 m

pentru a fi admis), probe, care se vor regăsi și în cadrul testărilor fizice comparative din etapele următoare ale cercetării (Tabelul 1) .

Tabelul 1. Aprecierea nivelului de motricitate în funcție de indicatorii de evaluare (n=80)

Nr. Crt.	Indicatori de evaluare	Criteriu de evaluare pentru a fi Admis	Valoarea medie $X \pm m$	Coefficient de variabilitatea V%
1	Flotări din sprijin culcat facial (nr. rep.)	≥ 31	34,22 \pm 3,61	28,55 %
2	Ridicarea trunchiului la 90° din culcat dorsal (nr. rep.)	≥ 35	42,62 \pm 4,80	26,26 %
3	Aalergare de rezinență – 3000 m. (min./sec.)	$\leq 16:15$	15.36 \pm 1.46	29.36 %
4	Tracțiuni la bara fixă (nr. rep.)	≥ 6	6.31 \pm 2.65	42 %
5	Săritura în lungime de pe loc (m)	≥ 2	2,17 \pm 5.92	37,2 %
6	Alegare de viteză – 100 m (sec.)	≤ 14	13,2 \pm 1,26	23,55 %

Analizând rezultatele probelor fizice, incluse în procesul de testare motrică a studenților militari, observăm valori apropiate de cele ce corespund cerințelor pentru calificativul "Admis". În același timp, raportând valorile medii înregistrate pentru fiecare test separat la cerințele aprecierilor cu note, obținem numai note de 5 și 6.

Urmare analizei anterioare, realizată pe baza datelor obținute în urma efectuării experimentului constatativ, putem aprecia ca nivelul general de pregătire fizică militară demonstrat de cei 80 de studenți militari din cadrul Academiei Tehnice Militare, care au participat la această evaluare fizică, este relativ scăzut. Acest fapt ne face să constatăm un nivel al dezvoltării motrice apreciat numai cu calificativul „suficient”, dar insuficient, în opinia noastră, pentru o activitate fizică utilitar-aplicativă a viitorilor militari.

În consecință, bazându-ne pe rezultatele obținute cu privire la nivelul general de motricitate, demonstrat de studenții militari, putem afirma că este imperios necesară o restructurare și reorganizare a conținutului programei curriculare pentru disciplina *Educație fizică militară*, în vederea optimizării activității de pregătire fizică specifică.

Acest fapt a motivat și a facilitat elaborarea unei programe experimentale, care să intervină foarte eficient în pregătirea fizică a studenților militari. Programă este axată pe un set bine definit de elemente specifice disciplinelor de combat (Karate, Judo, Taekwondo), evident, discipline care se regăsesc în programa curriculară pentru ciclul universitar de licență din cadrul instituțiilor militare de învățământ superior.

Primul pas efectuat în elaborarea programei de lucru pentru grupa experimentală a fost o *restructurare* parțială a programei curriculare existente care s-a realizat prin redistribuirea disciplinelor sportive pe anii de studiu (Tabelul 2), în funcție de bugetul de timp alocat și aprobat prin documentul “Fișa disciplinei E.F.M.”, la nivel de instituție militară de învățământ superior.

Prin urmare, noua formulă de lucru, corespunzătoare programei experimentale, presupune o rocadă, prin permutarea disciplinelor de combat, de la anul II de studiu (cum este prevăzut în programa curriculară existentă, unde era alocat un buget anual de 14 module, câte 7 pe fiecare semestru), la anul III de studiu (unde este alocat un buget de două ori mai mare, cu 28 de module, câte 14 pe fiecare semestru).

Tabelul 2. Redistribuirea activităților de studiu pentru disciplina E.F.M., în cadrul programei experimentale pentru ciclul de licență

Anul universitar	Semestrul	Nr. module / semestru	Nr. module / săptămână	Tip activitate	Locație
Anul I	I	7 module	1 modul la 2 săptămâni	E.F.M. Gimnastică	Sala de sport
	II	7 module	1 modul la 2 săptămâni	E.F.M. Atletism	Sala de sport Baza sportivă
Anul II	I	7 module	1 modul la 2 săptămâni	E.F.M. – joc sportiv Volei / Handbal / Fotbal	Sala de sport Baza sportivă
	II	7 module	1 modul la 2 săptămâni	E.F.M. – joc sportiv Volei / Handbal / Fotbal	
Anul III	I	14 module	1 modul / săptămână	E.F.M. Discipline combat	Sala de sport
	II	14 module	1 modul / săptămână	E.F.M. Discipline combat	
Anul IV	I	7 module	1 modul la 2 săptămâni	E.F.M. Dezvoltare calități motrice	Sala de sport Sala Fitness Baza sportivă
	II	7 module	1 modul la 2 săptămâni	E.F.M. Dezvoltare calități motrice	

Notă: 1 modul = 100 min.

Această rocadă s-a materializat prin obținerea unui buget de timp mai mare pentru pregătirea fizică a studenților militari prin intermediul disciplinelor de combat, fapt ce va ajuta la îmbunătățirea motricității studenților militari, la dezvoltarea și diversificarea bagajului tehnico-tactic de combat, foarte necesar și util în programele de instruire a viitorilor ofițeri, atât în cariera militară viitoare a acestora, cât și în viața cotidiană (fapt apreciat și de majoritatea celor chestionați, fie specialiști în E.F.M., fie studenți militari).

3. Eficacitatea mijloacelor specifice disciplinelor de combat pentru valorificarea motricității studenților militari

Opinia unanimă a specialiștilor în domeniul științelor militare confirmă faptul că: „...*dintre toți factorii calitativi și cantitativi care dau eficiența unei armate, doar unul singur are valoare permanentă – nivelul de pregătire fizică al militarilor, fără de care armatele cele mai perfecționate și concepțiile cele mai ingenioase rămân ineficiente...*” [22]. Cu un caracter definitiv în cariera oricărui militar profesionist, pregătirea fizică specifică a constiuit și va constitui întotdeauna un element de bază în orice program de instruire militară, indiferent de tipul de specializare (forțe terestre, aeriene sau navale, ingineri, etc.).

Astfel, prin parcurgerea celor trei tipuri de testări, s-a demonstrat practic eficiența programei experimentale din această cercetare științifică, proces care se bazează în mod direct pe simpla analiză comparativă a indicatorilor statistici obținuți în urma efectuării testărilor motrice la grupele martor și experimentală. În acest sens, pentru interpretarea statistico-matematică a rezultatelor obținute la experimentul pedagogic din această cercetare, au fost utilizați mai mulți indicatori statistici, printre care testul student, iar valorile obținute pentru acest indicator au fost raportate în permanență la coeficientul de semnificație P, care ne indică gradul de semnificație al rezultatelor obținute [17; 19; 25; 31;32].

Primul pas efectuat în vederea realizării analizei comparative a fost studierea dinamicii de însușire a procedurilor tehnice selectate pentru testările de tip combat din cadrul experimentului pedagogic. Acest tip de testare s-a bazat pe metoda clasică de notare cu note de la 1 la 10, acordate

de către comisia de evaluare în combat prezintă cu ocazia celor două evaluări a abilităților de combat, unde au fost apreciate procedeele tehnice incluse în programa experimentală, fiind specifice procesului de pregătire fizică a studenților militari. Pentru acest timp de evaluare s-a ținut cont de nivelul de corectitudine din punct de vedere tehnic (biomecanica procedeei tehnice) și de nivelul de dezvoltare al calităților motrice demonstrat în executarea procedeei de combat.

Rezultatele obținute în urma celor două evaluări finale, aferente fiecărei grupe în parte, au fost centralizate, iar pentru sintetizarea unei analize cât mai reale și mai exacte a dinamicii de însușire a procedeei tehnice de combat pentru cele două grupe de studenți militari au fost calculați indicatorii statistici *testul student (t)*, care a fost raportat la *coeficientul de semnificație (P)*. Astfel că, în Tabelul 3 regăsim prelucrate toate valorile obținute de către cele două grupe de subiecți pentru fiecare dintre cele 7 procedee tehnice de combat în parte, selectate pentru evaluare, iar gradul de semnificație al eficienței programei experimentale este redat atât prin raportarea la *coeficientul de semnificație P*, cât și prin reprezentarea și interpretarea grafică.

Una dintre cele mai simple și mai des utilizate tehnici de lovire (atac/contraatac), este procedeul tehnic de combat Gyaku Zuki, testat în cadrul celor două evaluări a fost lovitura directă de pumn, însă perioada mai lungă de exersare și de aprofundare de care a beneficiat grupa experimentală, în comparație cu grupa martor, și-a pus amprenta asupra modului de execuție demonstrat de către studenții militari, dar și al nivelului de motricitate demonstrat de aceștia. Astfel observăm o diferență considerabilă între cele două medii ale notelor înregistrate de cele două grupe, unde grupa experimentală se distanțează cu 1,92 puncte față de media obținută de grupa martor, ceea ce face ca evoluția grupeii experimentale în urma parcurgerii programei experimentale să fie una foarte semnificativă ($P < 0,001$). Pentru această probă au fost luate în calcul nivelul de corectitudine din punct de vedere tehnic, în regim de viteză maximă de execuție și forță, dar și rezistență, întrucât au fost parcurse reprize consecutive a câte 10 repetări fiecare, mai întâi lovituri libere, în aer (shadow-boxing) și mai apoi cu partener de sparring

Pentru procedeul tehnic Mae Hiza Geri, care testează deprinderea și abilitatea de a lovi cu genunchiul, testare care s-a desfășurat atât prin executarea repetată a loviturilor directe la liber, în aer, cât și cu partener de sparring (inclusiv situații de clinch), a fost înregistrată, de asemenea, o diferență notabilă, de aproape 2 puncte.

Diferența dintre cele două evaluări, rezultată în urma calculelor indicatorilor statistici, demonstrează o evoluție foarte semnificativă pentru grupa experimentală ($P < 0,001$). Acest procedeul tehnic de atac/contraatac este foarte util și des întâlnit în circumstanțele de luptă directă, corp la corp. După cum cunoaștem din practică, sunt foarte multe misiuni (mai ales cele de intervenție rapidă ale forțelor speciale), care conduc în cele din urmă la conflict direct. În aceste condiții, luptă din clinch, cu sau fără armamentul ușor din dotare sau alte instrumente de atac improvizate și loviturile de genunchi sunt foarte eficiente, dinstanța dintre adversari fiind una relativ mică. Pe de altă parte, este cunoscut și faptul că lovitura directă de genunchi este foarte puternică și foarte versatilă, iar șansele de neutralizare a adversarului sunt destul de mari, mai ales în cazul unui militar bine pregătit pentru acest tip de conflict.

Ultimul procedeu din tehnica de lovire, selectat pentru această structură de testare (testarea combat), a fost lovitura circulară de picior la nivelul corpului și a capului – Mawashi Geri. Lovitura este foarte eficientă și versatilă, cu atât mai mult cu cât este direcționată către zona superioară a corpului (către cap), mai ales ținând cont de faptul că militarul combatant dispune de echipament cu specific (ținută militară combat cu bocanc), fapt ce „dă greutate” loviturilor la cap.

Tabelul 3. Dinamica indicilor pentru subiecții participanți la experimentul pedagogic în cadrul testărilor de combat

Nr. crt.	Procedeul tehnic	Indicatori Statistici			
		Testare G.M. final an II	Testare G.E. final an III	Testul student	Coef. de semnificație
		$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	t	P
1	Lovitura directă de pumn <i>GYAKU ZUKI</i> (notă de la 1 la 10)	7,28 ±0,18	9,20 ±0,17	3,25	< 0,001
2	Lovitura de genunchi din clinch <i>MAE HIZA GERI</i> (notă de la 1 la 10)	7,16 ±0,18	9,12 ±0,18	3,26	< 0,001
3	Lovitura circulară de picior la cap <i>MAWASHI HERI</i> (notă de la 1 la 10)	6,88 ±0,18	9,04 ±0,17	3,66	< 0,001
4	Proiectare la sol prin dezechilibrare <i>O SOTO GARI</i> (notă de la 1 la 10)	6,32 ±0,18	8,36 ±0,14	3,64	< 0,001
5	Proiectarea la sol prin încărcare <i>O GOSHI</i> (notă de la 1 la 10)	6,64 ±0,18	8,32 ±0,17	2,84	< 0,001
6	Ștrangulare prin cheia brațelor <i>HADAKA JIME</i> (notă de la 1 la 10)	6,96 ±0,16	8,24 ±0,16	2,24	< 0,01
7	Luxarea în cruce a brațului întins <i>JUJI GATAME</i> (notă de la 1 la 10)	7,36 ±0,18	8,64 ±0,17	2,16	< 0,01

Notă: n = 25

f (n-1) = 24

f = 48

P – 0.05 0.01 0.001

t – 2.064 2.797 3.745

t – 2.011 2.682 3.505

Diferența de 2,16 puncte înregistrată între mediile celor două grupe participante la experiment, tot în favoarea grupei experimentale, demonstrează faptul că programă experimentală dovedește un progres foarte semnificativ ($P < 0,001$) în procesul de instruire pentru luptă a studenților militari și mai ales în dezvoltarea motricității lor.

Pentru testarea de combat, ce prevede tehnica de proiectare a adversarului la sol, au fost selectate doar două procedee tehnice, care se regăsesc atât în programa curriculară aprobată prin *Fișa disciplinei* la nivel de instituție militară de învățământ superior, cât și în conținutul tematic al programei experimentale.

Proiectările sunt elemente tehnice de combat care survin luptei din picioare, dar în același timp, ele sunt premergătoare procedeele tehnice de neutralizare a adversarului la sol (ștrangulări, chei, etc.). Totodată, în funcție de nivelul de experiență al militarului luptător, dar și de circumstanțele combative (locație, sol, modul de reacție al adversarului, etc.), aceste procedee pot conduce chiar la neutralizarea adversarului, prezentând un caracter foarte ridicat de duritate și

agresivitate în lupta din clinch, tocmai datorită faptului că execuția eficientă solicită un nivel destul de bun de îndemânare și mai ales forță în regim de viteză.

Procedeu de proiectare la sol și poate cel mai cunoscut din Judo, proiectarea adversarului prin dezechilibrare – O Soto Gari, a fost evaluat în două moduri: prima dată a fost pus în practică cu partener de sparring, în varianta izolată – doar procedeu în sine, iar a doua modalitate de testare a presupus simularea luptei în prealabil și continuarea cu procedeu de proiectare la sol. La această probă de combat grupa experimentală a devansat grupa martor cu o diferență de peste 2 puncte (Figura 3.4), fapt ce exprimă semnificația dintre cele 2 valori medii la un prag $P < 0,001$.

Un alt tip de proiectare la sol prin încărcare, tot un procedeu din Judo – O Goshi, este un procedeu de tranziție, care conduce lupta către sol și, evident, spre neutralizarea adversarului. Pentru execuția procedurii O Goshi, militarul luptător trebuie să dispună de un nivel bun de pregătire fizică, în ceea ce privește forța, viteza și îndemânarea.

În acest context, procedeele avansate din Judo sunt caracterizate de un nivel de dificultate mai ridicat, mai ales când discutăm despre folosirea preponderent a forței și a contra-forței (forța cu care și adversarul reacționează), dar și de complexitate și diversitate, care derivă din multitudinea posibilităților și a situațiilor care pot fi întâlnite în luptă, iar acest fapt presupune o pregătire tehnică și fizică foarte atentă care implică un orizont de timp mai bogat. Plecând de la acest principiu, grupa experimentală a reușit să obțină o medie mai bună în cadrul evaluării de la finalul anului III de studiu, poziționându-se cu 1,68 puncte peste media obținută de grupa martor. Aceasta ne demonstrează eficiența conținuturilor specifice din Judo, aplicate într-un timp mai îndelungat în procesul de pregătire fizică a militarilor, fapt ce se manifestă printr-o semnificație majoră ($P < 0,001$). La fel ca și pentru procedeu anterior, evaluarea nivelului de măiestrie a trecut prin cele două etape: executarea procedurii cu partener de sparring la liber – izolat și, ulterior, implementarea procedurii în situații de luptă.

Ultima arie de evaluare din testarea de tip combat a fost destinată luptei la sol, unde au fost selectate doar două procedee foarte cunoscute și eficiente din Judo, de finalizare la sol: ștrangularea prin cheia brațelor – Hadaka Jime și luxarea brațului în cruce – Juji Gatame sau faimosul Armbar din stilul M.M.A., foarte des utilizat în luptele organizate de tip circuit în cușcă.

Modalitatea de evaluare pentru combat este una evolutivă – se începe cu procedee simple de combat, utilizate în lupta din picioare și, pas cu pas, se continuă cu lupta din clinch, proiectarea la sol și, în cele din urmă, neutralizarea adversarului la sol.

Procedeu tehnic – Hadaka Jime (ștrangularea prin cheia brațelor), este un procedeu care solicită preponderent forța brațelor pentru realizarea ștrangulării (blocarea căilor respiratorii). Acest procedeu este unul de finalizare, care survine procedurilor tehnice de proiectare la sol și pe lângă forță, presupune și multă îndemânare pentru poziționarea favorabilă în raport cu adversarul, în vederea realizării procedurii de neutralizare.

La fel ca și pentru procedeele prezentate anterior, este nevoie de mai mult timp pentru pregătirea acestor tehnici și situații de luptă și acest fapt ne conduce încă o dată spre succesul grupei experimentale cu o medie de $8,24 \pm 0,16$ puncte față de $6,96 \pm 0,16$ puncte pentru grupa martor, unde diferența dintre aceste 2 medii atinge pragul de semnificație de $P < 0,01$.

Un alt procedeu tehnic este luxarea în cruce a brațului întins – Juji Gatame și prezintă condiții identice de evaluare ca procedeu prezentat anterior, fiind din aceeași categorie de tehnici de luptă. În acest caz avem nevoie de multă îndemânare pentru poziționarea favorabilă executării procedurii de neutralizare, de forța brațelor pentru priza și controlul pe brațul și corpul adversarului, dar și de forța întregului corp pentru executarea pârgheii pentru fixarea adversarului și luxarea brațului acestuia.

Datorită acordării unui timp mai favorabil după durată pentru învățarea acestui element (ca și în cazul celorlalte elemente), unde a crescut respectiv și volumul efortului fizic pe parcursul

lecțiilor conform planificării, observăm și în acest caz un avans de 1,28 puncte la grupa experimentală față de cea martor, fiind la pragul de semnificație de $P < 0,01$.

Astfel, prin acordarea unui timp mai îndelungat aprofundării procedeele tehnice din disciplinele de combat pentru studenții militari, s-a atins un nivel mai avansat de execuție în grupele experimentale, fapt ce denotă că au fost dezvoltate și unele capacități motrice specifice în realizarea tehnică a acestor elemente din combat.

Cel de-al doilea pas parcurs pentru realizarea analizei comparative dintre cele două sisteme de lucru (programa experimentală și programa curriculară), a constat în studierea impactului asupra motricității studenților militari, care a fost înregistrat prin punerea în practică a programei experimentale de pregătire fizică utilizând mijloace specifice din disciplinele de combat.

Testările motrice, fiind și cele mai importante din cadrul acestui experiment pedagogic, intervin tocmai pentru a demonstra eficiența programei experimentale în valorificarea motricității studenților militari. În cadrul acestui tip de evaluare cu probe fizice, toți cei 50 de studenții participanți la experimentul pedagogic (G.E. și G.M.), au parcurs același program de evaluare, cu aceleași probe (Tabelul 4) și, evident, în aceleași condiții de lucru.

În urma unei scurte analize a rezultatelor obținute în cadrul celor două etape de evaluare, este lesne de observat că la testarea inițială, rezultatele sunt relativ apropiate ca valoare, nefiind înregistrate diferențe semnificative între cele două grupe de subiecți. Diferențele vizibile apar, însă, la testarea finală, când cele două grupe de subiecți se află la finalul anului III de studiu și au parcurs deja programele respective de pregătire fizică. Astfel, diferențele semnificative, prezentate sunt exprimate de valorile calculate pentru indicatorii statistici, care au rolul de a demonstra validitatea programei experimentale specifică acestei cercetări științifice și din punct de vedere valoric, cât și pe bază de interpretare grafică a valorilor obținute.

La proba de alergare de viteză pe distanța de 100 m, cele două grupe de studenți militari au înregistrat medii ale rezultatelor foarte apropiate, diferența de 0,09 sec. fiind una ne semnificativă ($P > 0,05$), însă la testarea finală diferența de 0,74 sec. constituie o semnificație de $P < 0,05$. Totodată, și la analiza evoluției fiecărei grupe în parte, se observă o creștere a rezultatelor la ambele grupe, însă fiind semnificativă numai la grupa experiment ($P < 0,01$).

Pe lângă dezvoltarea vitezei prin sistemul de pregătire specific programei experimentale, alți factori care au condus la rezultate mai bune în cadrul acestei probe ar putea fi capacitatea de reacție pentru un start mai bun, coordonarea, atenția sau focusarea, capacități care se dobândesc prin antrenament, și mai ales cel specific din disciplinele de combat.

La proba de alergarea de rezistență pe distanța de 3000 m. subiecți din cele două grupe au înregistrat valori medii foarte apropiate la testarea inițială, diferența fiind de numai 5 sec., ceea ce înseamnă $P > 0,05$. La testarea finală, în schimb, deși evoluția celor două grupe a fost relativ constantă, subiecții grupei experimentale au reușit să obțină valori ale timpului mai bune cu 24 sec. față de media înregistrată de subiecții din grupei martor. Această diferență este una destul de semnificativă ($P < 0,01$), mai ales că proba de rezistență este o probă reprezentativă pentru orice tip de evaluare motrică și mai ales în sistemul de apărare națională.

Dinamica rezultatelor medii și pentru fiecare grupă separat este mai evidențiată în grupa experiment, unde creșterea e de 34 sec. ($P < 0,001$), față de 15 sec. în grupa martor ($P > 0,05$).

În cazul acestei probe fizice, trebuie ținut cont și de modalitățile de pregătire la execuția procedeele tehnice din combat. Prin urmare, studenții militari din grupa experimentală au avut la îndemână mai multe variante în cadrul antrenamentelor cu mijloace specifice din disciplinele de combat, fapt ce i-a mobilizat constant, în timp ce studenții din G.M. au efectuat doar pregătirea simplă de duranță, care de cele mai multe ori conduce la monotonie, o componentă comportamentală care deseori duce la un efect negativ asupra rezultatelor finale.

Tabelul 4. Dinamica indicilor pentru subiecții participanți la experimentul pedagogic în cadrul testărilor motrice (n=25)

Nr. Crt.	Proba de evaluare	Grupa de subiecți	Indicatori Statistici			
			Testarea inițială	Testarea finală	Testul student	Coef. de semnificație
			G.M./G.E.	X ±m	X ±m	t
1	Proba de alergare de viteză pe distanța de 100 m (sec.)	G.M.	14,16 ±0,05	13,82 ±0,11	0,85	> 0,05
		G.E.	14,07 ±0,10	13,08 ±0,11	2,15	< 0,01
		t	0,23	1,58	-	-
		P	> 0,05	< 0,05	-	-
2	Proba de alergare de rezistență pe distanța de 3000 m (sec.)	G.M.	953 ±45,20	938 ±53,02	1,51	> 0,05
		G.E.	948 ±32,90	914 ±48,80	3,76	<0,001
		t	0,56	3,18	-	-
		P	>0,05	<0,01	-	-
3	Proba de sărituri peste banca de gimnastică (nr. repetări / 1 min.)	G.M.	34,37 ±3,74	37,40 ±4,00	1,08	>0,05
		G.E.	35,25 ±3,32	44,62 ±4,36	3,38	<0,01
		t	0,33	2,49	-	-
		P	>0,05	<0,01	-	-
4	Proba de flotări din sprijin culcat (nr. repetări / 2 min.)	G.M.	32,17 ±1,44	34,20 ±0,95	1,30	>0,05
		G.E.	32,37 ±1,06	38,15 ±1,27	3,73	<0,001
		t	0,12	2,35	-	-
		P	>0,05	<0,01	-	-
5	Proba de tracțiuni la bara fixă cu priză supinație (nr. repetări / 1 min.)	G.M.	7,26 ±2,83	8,94 ±3,00	0,69	>0,05
		G.E.	7,66 ±2,45	12,05 ±2,83	3,08	<0,001
		t	0,17	2,41	-	-
		P	>0,05	<0,01	-	-
6	Proba de ridicare a trunchiului din culcat dorsal (nr. repetări / 2 min.)	G.M.	38,45 ±4,90	43,20 ±5,29	1,48	>0,05
		G.E.	39,15 ±4,58	50,46 ±5,39	3,57	<0,001
		t	0,22	2,22	-	-
		P	>0,05	<0,01	-	-
7	Proba de aruncare a mingii medicinale în lungime (m.)	G.M.	6,25 ±0,10	6,45 ±0,11	0,43	>0,05
		G.E.	6,20 ±0,09	7,25 ±0,12	2,28	<0,01
		t	1,13	1,67	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-
8	Proba de răsturnare a cauciucului (nr. repetări / 2 min.)	G.M.	21,31 ±2,65	23,08 ±3,32	0,72	>0,05
		G.E.	22,62 ±2,45	28,37 ±3,16	2,42	<0,01
		t	0,57	2,07	-	-
		P	>0,05	<0,01	-	-
9	Proba de sărituri în lungime de pe loc, 2 sărituri succesive (m.)	G.M.	3,95 ±23	4,10 ±30	2,06	<0,05
		G.E.	4,00 ±29	4,30 ±31	3,87	<0,001
		t	0,69	2,77	-	-
		P	>0,05	<0,01	-	-
10	Proba de aruncare a mingii de oină la precizie (nr. de puncte)	G.M.	13,20 ±2,24	15,40 ±2,65	0,99	>0,05
		G.E.	13,34 ±2,83	20,40 ±3,00	2,92	<0,001
		t	0,06	2,10	-	-
		P	>0,05	<0,01	-	-

Notă: n = 25

f (n-1) = 24

f = 48

P – 0.05 0.01 0.001

t – 2.064 2.797 3.745

t – 2.011 2.682 3.505

Progresul demonstrat de subiecții grupei experimentale și la proba de sărituri consecutive peste banca de gimnastică timp de 1 minut, care testează preponderent forța picioarelor, a fost adus de multiplele și diversele exerciții specifice și procedee tehnice din disciplinele de combat care influențează nivelul de echilibru și mai ales capacitatea de coordonare a corpului. Avem o diferență semnificativă de $P < 0,01$ între cele două medii ale rezultatelor obținute la testarea finală, unde obținem pentru grupa experiment $44,62 \pm 4,36$ sărituri, și $37,40 \pm 4,00$ pentru cea martor.

Pentru proba de flotări din sprijin culcat facial, o probă de testare a forței brațelor, a pieptului și a spatelui, cu preponderență, valorile medii calculate pentru cele două grupe de studenți militari la testarea inițială, sunt foarte apropiate, iar diferența dintre acestea este una ne semnificativă ($P > 0,05$). Însă la testarea finală obținem diferență mai mari între valorile calculate pentru mediile celor două grupe de participanți la studiu, $38,15 \pm 1,27$ în grupa experiment și $34,20 \pm 0,95$ repetări, fiind la o semnificație de $P < 0,01$.

În urma acestor două testări, se observă un progres a indicilor la ambele grupe de studenți, însă după interpretarea grafică a mediilor calculate pentru cele două grupe, progresul înregistrat este semnificativ numai la grupa experiment, unde $P < 0,001$.

O evoluție bună este înregistrată de grupa experimentală și în dinamica valorilor medii pe parcursul experimentului la tracțiuni la bara fixă cu priza prin supinație, de la 7,66 repetări la testarea inițială, până la 12,06 repetări la testarea finală, unde avem un prag de semnificație $P < 0,001$, fapt explicabil prin aplicarea exercițiilor specifice probelor de combat în dezvoltarea anumitor grupe de mușchi.

De asemenea, cele două grupe de subiecți au avut evoluții diferite și în dinamica valorilor medii între cele două testări, inițiale și finale, la proba „ridicarea trunchiului la 90° din culcat dorsal, mâinile la ceafă”. Datorită modului direct al programei de pregătire în grupa experimentală, creșterea valorilor medii de la 39,15 repetări (testare inițială) până la 50,46 repetări (testare finală) reprezintă o diferență foarte semnificativă, unde $P < 0,001$, în timp ce în grupa martor, cu toate că s-a înregistrat o valoare medie mai bună la final, diferența este una ne semnificativă raportată la coeficientul de semnificație $P > 0,05$.

Această grupă de mușchi striati, necesară foarte mult în unele operațiuni concrete de luptă ale militarilor, necesită o pregătire continuă, spre deosebire de alte grupe musculare mari, cu atât mai mult cu cât au și rol în menținerea echilibrului corpului.

Privind din perspectiva executării procedeele tehnice de combat, o probă de testare a forței pentru membrele superioare și trunchi a fost aruncarea mingii medicinale, în lungime, din poziția stând depărtat, ce dezvoltă forța explozivă specifică și necesară prizelor de control a adversarului și proiectărilor la sol. Datorită practicării multiplelor exerciții specifice disciplinelor de combat, dinamica rezultatelor obținute de către ambele grupe experimentale este cu mult mai avantajoasă pentru grupa experimentală, unde și avem o semnificație de $P < 0,01$ a diferenței dintre mediile obținute la testarea inițială și finală.

Dezvoltarea capacității de îndemânare, a forței explozive și a rezistenței, prin practicarea procedeele tehnice și a exercițiilor de pregătire fizică cu mijloace specifice din disciplinele de combat au condus la o performanță mai bună a studenților militari din grupa experimentală și la proba de răsturnare a cauciucului, ce reprezintă o probă de forță și anduranță, care implică forța și coordonarea generale ale corpului.

Diferența celor două medii a valorilor înregistrate la testarea finală, $28,37 \pm 3,16$ repetări pentru grupa experiment și $23,08 \pm 3,32$ repetări pentru grupa martor constituie o semnificație pozitivă la pragul de $P < 0,01$.

Acest exercițiu de forță și anduranță este unul foarte practic și eficient în pregătirea fizică a studenților militari și ajută în dezvoltarea forței explozive pentru lupta corp la corp și a rezistenței militarilor luptători.

Referitor la săriturile în lungime de pe loc, 2 sărituri consecutive, s-a urmărit testarea forței picioarelor, a detentei și mai ales a echilibrului și a coordonării generale a corpului, constatăm că exercițiu este foarte util în misiunile aplicativ-utilitare pe care militarii le pot primi sau ajuta în situațiile care impun escaladarea de obstacole.

Analiza valorilor medii a indicatorilor statistici calculați a celor două grupe de subiecți la testarea inițială ne indică valori de 3,95 m în grupa martor și 4.00 m în grupa experimentală, având o diferență ne semnificativă ($P > 0,05$) la această testare. În schimb, la testarea finală, diferența dintre cele 2 valori medii ale indicilor obținuți capătă o semnificație la pragul de $P < 0,01$, fapt argumentat și obținut în rezultatul aplicării mijloacelor specifice disciplinelor de combat în pregătirea grupei experimentale.

O simulare fidelă a exercițiului de aruncare cu grenada la punct fix, doar cu unele specificații de adaptare la echipamentele existente, a fost și testarea la aruncarea mingii de oină, ce face parte din gama de exerciții aplicativ-utilitare și este o probă care testează în mare parte forța brațelor și mai ales îndemânarea și precizia.

Indicatorii statistici calculați pentru această probă fizică din setul de testări motrice, indică o diferență ne semnificativă între cele două grupe la testarea inițială ($P > 0,05$), dar o evoluție diferită la testarea finală, unde grupa experimentală se detașează cu o diferență de aproape 5 puncte, semnificativă față de grupa martor, încadrând $P < 0,01$.

Astfel, facând o analiză detaliată a valorilor medii obținute ca rezultat al celor două seturi de testări motrice (inițială și finală), per total, studenții militari din grupa experimentală, care au parcurs programa experimentală axată pe mijloace specifice din disciplinele de combat, au avut o evoluție cu mult mai reușită decât cei din grupa martor. Evoluția celor două grupe nu a fost una liniară, raportându-ne doar la momentul testării finale. Au fost probe în cadrul cărora valorile mediilor obținute de cele două grupe de subiecți au fost relativ apropiate și au determinat diferențe semnificative ($P < 0,01$) sau relativ semnificative ($P < 0,05$), dar au fost și probe unde testul student t obținut în urma calculului statistice s-a încadrat la un coeficient de semnificație care demonstrează diferențe foarte semnificative ($P < 0,001$) între valorile mediilor celor două grupe.

Evoluția nivelului de motricitate a celor două grupe de studenți militari, participanți la experimentul pedagogic, este prezentată și prin dinamica indicilor stării funcționale (Tabelul 5), fapt care a fost analizat prin aplicarea a 3 probe specifice: proba de capacitate fizică (cardiovasculară) – *Testul Ruffier*, proba de duranță – *Testul Beep* și proba de echilibru și coordonare generală a corpului – *Testul Matorin*.

Scopul testării stării funcționale a fost acela de a obține informații generale despre nivelul de condiție fizică, agilitate, coordonare și echilibru, rezistență sau alte caracteristici relevante ale studenților militari implicați în experiment. Aceste teste funcționale au fost selectate, deoarece se pot utiliza în diferite contexte pentru monitorizarea progresului motricității organismului sau pentru a putea identifica unele zone care necesită atenție sporită sau îmbunătățiri.

De asemenea, testele funcționale pot fi foarte utile și în procesul de selecție pentru formarea echipelor sau diferite competiții și, mai mult, pot constitui o bază obiectivă pentru evaluarea capacităților fizice în comparație cu alți subiecți sau cu alte perioade din programul de pregătire.

Din aceste considerente, testarea funcțională a studenților militari constituie un instrument esențial în evaluarea și dezvoltarea capacităților și abilităților funcționale și contribuie nemijlocit la optimizarea procesului de instruire militară pentru viitorii ofițeri din forțele armate.

Tabelul 5. Dinamica indicilor stării funcționale a subiecților participanți la experimentul pedagogic (n = 25)

Nr. Crt.	Proba de evaluare	Grupa de subiecți	Indicatori Statistici			
			Testarea inițială	Testarea finală	Testul student	Coef. de semnificație
		G.M./G.E.	$X \pm m$	$X \pm m$	t	P
1	Testul de capacitate fizică „RUFFIER” (puncte)	G.M.	2,60 ±0,19	3,04 ±0,17	0,73	>0,05
		G.E.	2,64 ±0,19	3,76 ±0,14	1,96	<0,05
		t	0,06	1,31	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-
2	Testul de anduranță „BEEP” (notă de la 1 la 10)	G.M.	5,30 ±0,14	5,60 ±0,14	0,57	>0,05
		G.E.	5,40 ±0,13	6,60 ±0,16	2,22	<0,01
		t	0,19	1,82	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-
3	Testul de coordonare și echilibru „MATORIN” (puncte)	G.M.	4,04 ±0,17	4,20 ±0,17	0,28	>0,05
		G.E.	4,08 ±0,17	4,56 ±0,17	0,83	>0,05
		t	0,07	0,62	-	-
		P	>0,05	>0,05	-	-

Notă: n = 25
f (n-1) = 24
f = 48

P – 0.05 0.01 0.001
t – 2.064 2.797 3.745
t – 2.011 2.682 3.505

Prima probă din testarea funcțională este testul de capacitate fizică (cardiovasculară) Ruffier, care mai este cunoscut și sub numele de testul Ruffier-Dickson (Figura 6). Este o metodă foarte simplă de evaluare a nivelului de condiție fizică și de recuperare cardiovasculară, fiind utilizat în special în domeniul medicinei sportive.

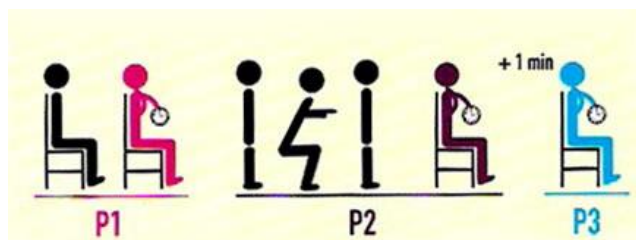


Fig. 6. Tehnica de măsurare pentru testul de capacitate fizică „RUFFIER”

Analiza valorilor înregistrate la testul Ruffier (Figura 7), demonstrează o evoluție bună pentru grupa experimentală, care a obținut la testarea finală o valoare a mediei de 3,76 puncte, iar grupa martor și de 3,04 puncte. Diferența dintre aceste 2 valori medii de 0,72 puncte reprezintă o superioritate a indicilor obținuți la grupa experimentală, fiind relativ semnificativă, unde $P < 0,05$. La momentul testării inițiale, însă, cele două grupe au înregistrat valori ale mediilor foarte apropiate care prezintă o diferență nesemnificativă, unde valoarea lui $P > 0,05$.

Evoluția fiecărei grupe în parte între testarea inițială și cea finală, de asemenea prezintă o creștere mai pronunțată a indicilor grupei experimentale, de la 2,64 până la 3,76 puncte, care se încadrează la pragul de semnificație de $P < 0,05$. Pentru grupa martor aceste valori au fost mai mici, cu o valoare calculată pentru $t = 0,73$, ce se încadrează la un coeficient de corelație nesemnificativ, unde $P > 0,05$.

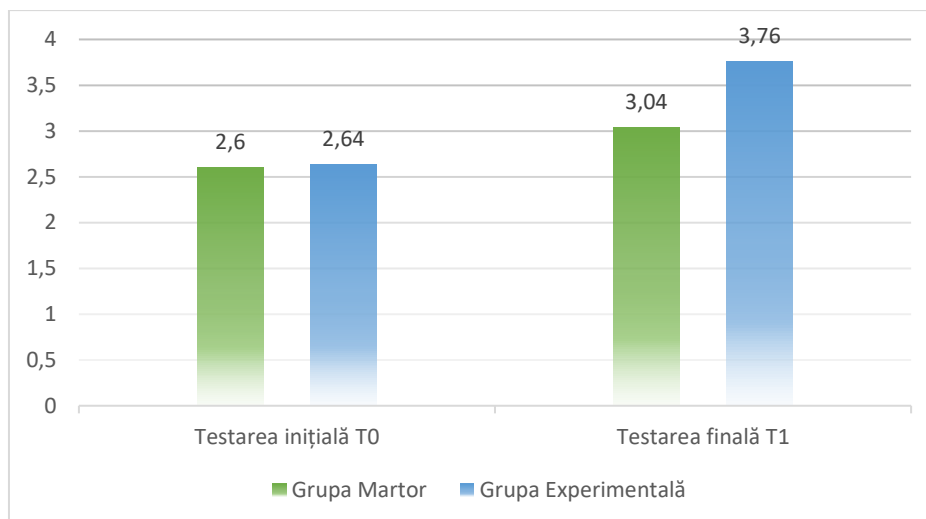


Fig. 7. Rezultatele obținute la testul de capacitate fizică „RUFFIER”

Pentru această etapă de testări funcționale, a cercetării de față, s-a optat pentru efectuarea testului de capacitate fizică (cardiovasculară) Ruffier, premergător testului de anduranță BEEP (Figura 8), ca o mică măsură de siguranță și de observare a nivelului de fitness a subiecților.

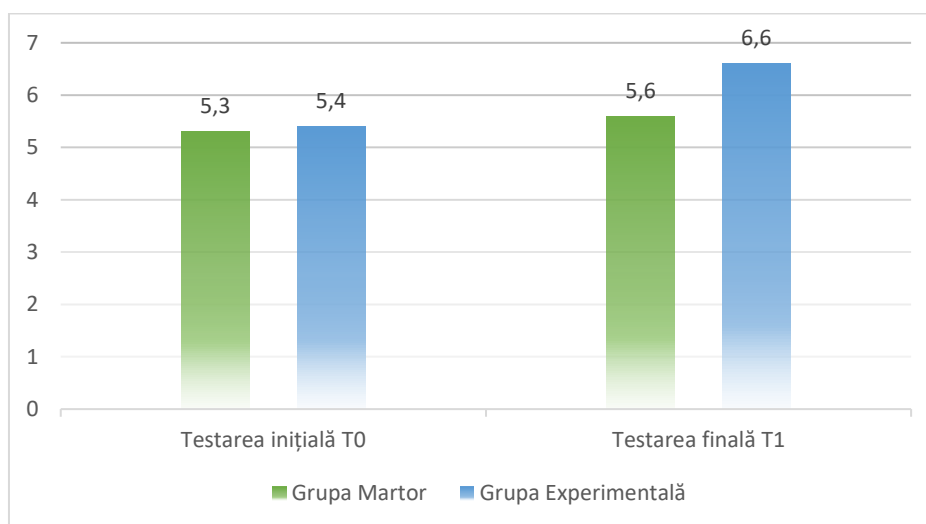


Fig. 8. Rezultatele obținute la testul de anduranță „BEEP”

Prin proba de anduranță BEEP [7; 35], care este o testare a capacității cardiovasculare, s-a urmărit măsurarea capacității aerobe și rezistența studenților militari participanți la experiment. Așa cum a fost prezentat și anterior, proba de anduranță BEEP implică alergarea între două linii dispuse la o distanță de 20 m, într-un interval de timp care descrește periodic, anunțat prin semnal sonor (de unde și denumirea Testul BEEP).

Pentru o evaluare mai exactă și aprecierea corectă a acestei probe, care prezintă unele similitudini cu proba de alergare de rezistență pe distanța de 3000 m, au fost realizate unele echivalări și corelații între cele două probe (Anexa 1). Astfel că, proba de anduranță BEEP a fost evaluată cu note de la 1 la 10, însă criteriul principal a fost obținerea notei minime 5, pentru ca proba să fie promovată.

Analiza statistică a rezultatelor obținute la această probă, ne indică la diferențe foarte mici între mediile celor două grupe de subiecți, la testarea inițială, unde indicatorul t încadrează coeficientul $P > 0,05$, fapt ce indică diferențe nesemnificative. În cadrul testării finale, valoarea

mediei în grupa experimentală este mai mare cu 1 punct în comparație cu media grupei martor, diferența dintre aceste 2 valori medii fiind semnificativă iar $P < 0,05$.

Pe cealaltă axă a rezultatelor, observăm o evoluție ne semnificativă, unde $P > 0,05$ pentru subiecții din grupa martor în cadrul celor două testări, inițială și finală, în timp ce diferența dintre valorile mediilor obținute de subiecții din grupa experiment, care au parcurs programa experimentală, este una semnificativă, unde indicatorul t încadrează un coeficient $P < 0,01$.

Valorile medii ale indicilor obținute în acest caz de studenții militari din grupele experimentale se datorează practicării multiplelor exerciții specifice disciplinelor de combat, care au influențat pozitiv capacitatea de rezistență.

Pentru evaluarea nivelului de coordonare generală și al echilibrului corpului sa utilizat Testul Matorin, fiind și ultima probă din acest set de testări.

Datele statistice obținute la această probă, așa cum este expus în Tabelul 5 și în reprezentarea grafică din Figura 9, nu indică diferențe semnificative în evoluția celor două grupe, nici la testarea inițială, nici la cea finală și nici ca evoluție a fiecărei grupe, individual, de la o testare la cealaltă, înregistrându-se un coeficient de semnificație $P > 0,05$.

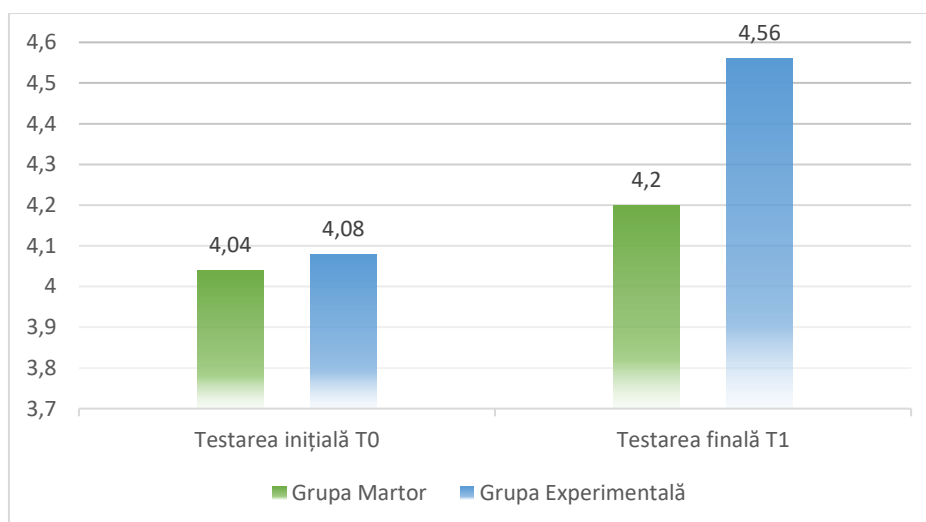


Fig. 9. Rezultatele obținute la testul de coordonare și echilibru al corpului „MATORIN”

De altfel, testul de echilibru și coordonare Matorin, nu constituie o probă de departajare în cadrul acestei cercetări, ci mai degrabă, acesta indică faptul că studenții militari participanți la experiment prezintă o stare funcțională bună, clasată în parametri standard și sunt apti pentru parcurgerea probelor fizice specifice experimentului pedagogic.

Tot odată, rezultatele obținute în cadrul aprecierii nivelului de funcționalitate a studenților militari, ne confirmă aportul consistent al mijloacelor specifice din disciplinele de combat, aplicate în procesul de pregătire fizică a lor pe parcursul anului.

CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI

Pornind de la selectarea și analiza, dar și proiectarea, determinarea și interpretarea componentelor teoretice, a celor experimentale și continuând cu datele statistice rezultate în cadrul experimentului pedagogic, procesul de prelucrare cantitativă și calitativă a acestora, se poate concluziona că:

1. În urma cercetării și analizei literaturii de specialitate din domeniul studiului experimental aferent acestei teze de doctorat, se poate menționa faptul că:

- există o bază teoretică și metodologică de formare a competențelor din aria pregătirii fizice militare, și mai ales o bază legislativă relativ vastă, care reglementează acest domeniu de activitate cu multiple legi și ordine militare privind normele metodologice de desfășurare a activității de pregătire fizică militară;

- totodată, aceste acte normative scot în evidență și statutul de obligativitate al pregătirii fizice în programele de instruire militară și al lecțiilor cu tematică de formare a capacităților de autoapărare, chiar dacă sunt prezente într-o măsură cu mult mai mică decât ar trebui;

- acest cadru legislativ de reglementare, însă, nu mai este de actualitate și adaptat, făcând referire preponderent la tematicile de dezvoltare a capacităților motrice generale și mai puțin adaptat la nevoile aplicativ-utilitare din teatrele de operații;

- bazele teoretice și metodologice cu specific de formare a competențelor de pregătire fizică militară din instituțiile militare de învățământ superior încă nu sunt adaptate la cerințele impuse de misiunile militare moderne, iar lecțiile de educație fizică militară se desfășoară stereotipic și încă nu se acordă atenția necesară pregătirii militarilor pentru lupta corp la corp, cu sau fără armamentul ușor din dotare.

2. Elaborarea și aplicarea celor două chestionare de opinie adresate cadrelor didactice sau personalului responsabil de educația fizică militară din diferite instituții militare de învățământ și studenților militari din cadrul Academiei Tehnice Militare "Ferdinand I", pentru identificarea unor obiective de urmărit în cadrul lecțiilor de educație fizică militară în vederea optimizării activității de pregătire fizică, au scos în evidență următoarele aspecte:

- statutul de obligativitate în ceea ce privește activitatea de pregătire fizică militară este unanim acceptat și susținut;

- procesul didactic privind pregătirea fizică militară trebuie îmbunătățit prin modernizare, adaptare la noile provocări impuse de câmpul de luptă și diversificare a activităților pentru a elimina stereotipia și monotonia;

- există deschidere și interes față de practicarea disciplinelor de combat la un nivel mult mai avansat, în cadrul lecțiilor de educație fizică militară și, de asemenea, părerea unanimă este că această alternativă este eficientă și prezintă multe avantaje;

- timpul alocat pentru învățarea, aprofundarea și implementarea elementelor tehnico-tactice de combat în procesul general de pregătire fizică militară, reglementat prin cadrul legislativ specific mediului militar, este insuficient.

3. Nivelul de dezvoltare motrică a grupului de studenți militari în cadrul experimentului constatativ, în baza rezultatelor obținute, este apreciat cu calificativul "satisfăcător", fapt ce nu se încadrează pe deplin în cerințele actuale de pregătire fizică a unui militar contemporan. Această încadrare a rezultatelor înregistrate impune unele modificări în programul de pregătire fizică a studenților militarilor prin aspecte de modernizare și diversificare în procesul de instruire privind pregătirea fizică specifică în cadrul lecțiilor de educație fizică militară.

4. Programa experimentală elaborată în vederea realizării acestui studiu științific, care are ca obiectiv valorificarea motricității studenților militari, este totalmente axată pe utilizarea metodelor și mijloacelor specifice disciplinelor de combat și are ca finalitate o creștere esențială a nivelului de motricitate a studenților militari, care să poată fi evaluat la sfârșit de an cel puțin cu calificativul

”bine” și să dețină un bagaj de cunoștințe și abilități tehnico-tactice de combat cât mai vast, care pot fi utilizate în diverse situații profesionale.

5. Analiza rezultatelor înregistrate la testarea cunoștințelor și abilităților tehnice de combat indică diferențe considerabile în evoluția celor două grupe de studenți, unde studenții militari din grupa experimentală au obținut medii ale notelor cu mult mai bune, între 8,24 - 9,20, comparativ cu studenții din grupa martor, unde notele erau între 6,32 și 7,36, la cele 7 procedee tehnice de combat. Diferențele dintre majoritatea valorilor indicatorilor statistici înregistrați, indică un coeficient de semnificație favorabil grupei experimentale, unde $P < 0,001$.

6. Rezultatele înregistrate pentru cele 10 probe fizice din cadrul testărilor motrice, demonstrează o dinamică pozitivă a indicilor obținuți la ambele grupe de studenți militari, între momentul testării inițiale și cel al testării finale, dar, semnificative în majoritatea cazurilor la grupa experimentală, fapt explicabil prin planificarea și aplicarea eficientă a mijloacelor din disciplinele de combat pe parcursul anului de studii.

O dinamică esențială s-a observat la indicii privind alergarea de rezistență pe 3000 m (de la 948 sec. până la 914 sec.), flotări din sprijin culcat (32,37 până la 38,15 repetări) și tracțiuni la bara fixă cu priza supinație (7,66 până la 12,05 repetări), fapt ce a demonstrat selectarea corectă a procedeelelor tehnice din disciplinele de combat, având o influență directă asupra creșterii motricității studenților militari din grupa experimentală.

7. Utilizarea eficientă a mijloacelor din disciplinele de combat în cadrul experimentului pedagogic cu studenții grupei experimentale a condus nemijlocit și la îmbunătățirea indicilor stării funcționale a lor.

Testul de capacitate fizică „RUFFIER” capătă 3,76 puncte la sfârșitul experimentului pedagogic în grupa experimentală față de 3,04 puncte în grupa martor, fapt ce determină un coeficient de semnificație pozitivă ($P < 0,05$). Ceva mai pronunțat în creștere am obținut la indicii testului de duranță „BEEP”, de la nota 5,60 la grupa martor, până la 6,60 pentru grupa experimentală, unde semnificația atinge valori de $P < 0,01$.

8. Analiza comparativă a rezultatelor obținute de către studenții militari din cele două grupe, participanți la experimentul pedagogic, pune în evidență foarte clar faptul că desfășurarea procesului de pregătire fizică specifică în cadrul Academiei Tehnice Militare ”Ferdinand I”, respectând procedurile și principiile de lucru specificate în programa experimentală, care face obiectul acestei cercetări științifice, susține realizarea obiectivelor generale și specifice ale activității de pregătire fizică militară. De asemenea, programa experimentală aferentă acestui studiu științific, cu toate mijloacele și elementele metodologice specifice disciplinelor de combat, demonstrează că este o alternativă eficientă și poate fi implementată cu succes în lecțiile de educație fizică din procesul de instruire militară.

Rezultatele obținute care contribuie la soluționarea problemei științifice importante în teză constau în fundamentarea din punct de vedere științific și metodologic a formării abilităților motrice specifice disciplinelor de combat, ceea ce a contribuit la o creștere esențială a nivelului de motricitate a studenților militari, lucru foarte important și necesar în activitatea lor profesională.

Concluziile formulate anterior, raportate la cumulul de rezultate obținute în urma finalizării experimentului pedagogic, sunt completate și de un set de recomandări menite să își aducă aportul la îmbunătățirea și creșterea nivelului de profesionalism a procesului de pregătire fizică a studenților din instituțiile militare de învățământ, și anume:

1. Cadrele militare abilitate în luarea deciziilor, în urma consultațiilor cu specialiștii în educația fizică militară, să reglementeze normele de desfășurare a activității de pregătire fizică specifică prin acordarea unui buget mai mare de timp în cadrul programelor generale de instruire;

2. Conducătorii activităților de pregătire fizică militară să ia măsuri continue de dotare, modernizare și tehnologizare a bazelor sportive unde își desfășoară activitatea, prin atragerea de fonduri sau implementarea de proiecte cu finanțare nerambursabilă;

3. Dezvoltarea unor parteneriate puternice cu federațiile sportive de profil, în vederea asigurării procesului de pregătire fizică a militarilor cu cadre abilitate în pregătirea de combat la lecțiile de educație fizică militară cu profil de autoapărare, dar și pentru dezvoltarea unor programe continue de pregătire a loturilor pentru competițiile militare cu profil de combat;

4. Se recomandă restructurarea Fișei disciplinei Educația fizică militară cu privire la alegerea temelor de lucru pentru fiecare an de studiu în scopul creșterii motricității studenților militari prin selectarea de metode moderne și diverse de lucru în predarea conținuturilor specifice disciplinelor de combat pe parcursul anului, suplinindu-le cu exercițiile tip fitness, crossfit, calistenice sau exerciții de tip aplicativ-utilitare, necesare în activitatea lor profesională;

5. Elaborarea și editarea ghidurilor metodologie privind organizarea lecțiilor de educație fizică militară cu studenții militari, cu privire la pregătirea fizică prin aplicarea mijloacelor specifice disciplinelor de combat pe parcursul anului de învățământ (arte marțiale mixte), prin care să dețină cunoștințe avansate de combat din toate tehnicile de luptă (luptă în picioare, proiectare și luptă la sol, lupta cu arme), fapt ce ar înlesni activitatea cadrelor didactice și din alte instituții de învățământ cu profil militar.

Investigația realizată deschide multiple perspective de cercetare, care ar viza studierea aprofundată a tuturor componentelor pregătirii fizice cu studenții militari, totodată creând premise pentru realizarea unor cercetări mai detaliate cu privire la impactul mijloacelor disciplinelor de combat contemporan asupra motricității viitorilor ofițeri ai armatei naționale.

BIBLIOGRAFIE

1. Alexe, N., *Antrenamentul sportiv modern*, Editura Editis, București, 1993, 59-391 p., ISBN 973-41-0316-4;
2. Andrei, I., *Importanța pregătirii fizice în procesul de instruire militară*, Editura U.N.A.P. Carol I, București, 2015; pp. 9-34, ISBN 978-606-660-201-3;
3. Armanu, I., *Educația fizică în Armata Română – file de istorie*, Editura Academiei Forțelor Terestre „Nicolae Bălcescu”, Sibiu, 2011; 176 p., ISBN 978-973-153-109-0;
4. Asandului, L., Niculescu-Aron, I., Ceobanu, C., *Statistica în educație*, Editura Universității Al. I. Cuza”, Iași, 2008, p. 24-28, ISBN 978-973-703-316-1;
5. Atanasiu, L. C., Ene-Voiculescu, V., *Educația fizică în învățământul superior de marină*, Editura Valinex, Chișinău, 2004, pp. 10-42, ISBN 973-613-876-3;
6. Băițan, G. F., *Mijloace specifice sporturilor de luptă în formarea, dezvoltarea și menținerea capacității mortice a militarilor*, Buletinul Universității Naționale de Apărare “Carol I” - nr. 2, Editura Universității Naționale de Apărare “Carol I”, București, 2015, p. 3, ISSN (print) 1584 – 1928;
7. Băițan, G. F., *Pregătirea fizică a militarilor din Armata României în contextul integrării în NATO*, Editura Universității Naționale de Apărare “Carol I”, București, 2019; 307 p., ISBN 978-606-660-365-2;
8. Băițan, G. F., *Lupta corp la corp cu sau fara armamentul porabil din doatare – elemente fundamentale pentru instruirea militarului modern*, Buletinul Universității Naționale de Apărare “Carol I” - nr. 2, Editura Universității Naționale de Apărare “Carol I”, București, 2021, pp. 130 – 139, ISSN 1584-1928;
9. Băițan, G. F., *Particularități privind testarea nivelului capacităților mortice a candidaților recrutați pentru profesia militară în Armata României* - Buletinul Universității Naționale de Apărare „Carol I” nr. 4, Editura Universității Naționale de Apărare “Carol I”, București, 2016, ISSN (on line) 2065 – 8281;
10. Băițan, G. F., *Disponibilitatea fizică promptă a militarilor – concepte, principii, componente*, Buletinul Universității Naționale de Apărare „Carol I”, Editura Universității Naționale de Apărare “Carol I”, București, pp. 118 – 124, ISSN 1584-1928;
11. Bunc, V., *Current issues in physical education and sports research*, CISM International Symposium, Praga, 2009, 6 p.;
12. Chirilă, M., *Contribuții asupra definerii conceptului de performanță în lupte și importanța acestuia pentru pregătirea luptătorilor de mare performanță*, C.S.S.R. – I.N.C.S., București, 2003, p. 11-33;
13. Ciapa, G. C., *Pregătirea fizică a militarilor din Armata României în conflictele moderne*, Editura Universității Naționale de Apărare “Carol I”, București 2018; 188 p., ISBN 978-606-660-334-8;
14. Ciapa, G. C., *Orientări și oportunități pentru pregătirea fizică a militarilor*, Editura Universității Naționale de Apărare „Carol I”, București 2019; pp. 9-60, ISBN 978-606-660-394-2;
15. Ciapa, G. C., *Elemente de pregătirea tehnică din judo pentru lecțiile de educație fizică militară*, Editura CTEA, București, 2021, pp. 7-84, ISBN 978-606-524-272-2;
16. Ciapa, G. C., *Exerciții libere individuale pentru lecțiile de educație fizică militară*, Editura CTEA, București, 2022, 124 p., ISBN 978-606-524-278-6;
17. Cismașiu, C. S., Constantinescu, C. G., *Mic memorator de teoria probabilităților și statistică matematică*, Editura Academiei Forțelor Aeriene „Henri Coandă”, Brașov, 2013, p. 95, ISBN 978-606-8356-17-4;

18. Cracsner, C. E., *Psihologia organizației militare și selecția psihologică a resursei umane*, Editura Universității Naționale de Apărare „Carol I”, București, 2007, 120 p.;
19. Denisova, L.V., *Măsurători și metode de statistică matematică în educație fizică și sport*, Manual pentru universități / K.: Olimp. L-ra, 2008, p. 127;
20. Epuran, M., Horghidan, V., *Psihologia educației fizice*, Editura A.N.E.F.S., București, 1994, 16 p.;
21. Epuran, M., Holdevici, I., *Psihologia sportului de performanță. Teorie și practică*, Editura FEST, București, 2001, p. 468, ISBN 973-85143-0-4;
22. Flynn, F. *Preparing for combat*, Military Review, nr. 8, SUA, 1991;
23. Mihalache, G., *Dezvoltarea capacităților psihomotrice ale studenților militari prin mijloacele artelor marțiale*, Teză de doctor în științe pedagogice, Univesitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, 2021, 183 p.;
24. Mihalache, G., Jurat, V., Enăchescu, V.S., *Dependence between the level of psychomotor capacity development and the acquisition of technical martial arts properties by military students*, Știința culturii fizice, nr. 36/2, Chișinău, 2020, pp. 30-35; ISBN 978-9975-131-21-6;
25. Mihoc, G., Micu, N., *Teoria probabilităților și statistica matematică*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1980, p. 223-283;
26. Pelmuș, A. D., *Influența instruirii eficiente în domeniul educației fizice militare asupra potențialului de luptă*, Editura Universității Naționale de Apărare „Carol I”, București, 2020; 123 p., ISBN 978-606-660-418-5;
27. Petrache, A., *Sportul și armata – Impactul educației fizice și sportului asupra dinamicii instituției militare*, Editura Militară, București, 2013; pp. 105-145, ISBN 978-973-32-0938-6;
28. Szabo, M., *Pregătirea fizică a piloților*, Editura Academiei Forțelor Aeriene “Henri Coandă”, Brașov, 2001, 255 p., ISBN 978-606-8356-00-6;
29. Stănciulescu, R., *Sporturi de luptă în educația fizică militară - studiu*, Editura Academiei Forțelor Terestre, Sibiu, 2008;
30. Stănciulescu, R., *Studiu privind optimizarea pregătirii fizice a ofițerilor studenți, prin mijloacele specifice sporturilor de luptă, în vederea compatibilizării cu standardele impuse pentru integrarea României în N.A.T.O.*, Teză de doctorat, A.N.E.F.S., București, 2007;
31. Tudor, V., *Măsurare și evaluare în cultură fizică și sport*, Editura Moroșan, București, 2008, 200 p., ISBN 978-973-8986-48-0;
32. Tüdöş, Ş., *Elemente de statistică aplicată*, Editura ANEFS, București, 1993, p.25-91;
33. Urichianu-Toma, S., *Educatia fizica generala si specifica studentilor militari*, Editura Academiei Tehnice Militare, Bucuresti, 2003, 183 p.;
34. *Precizările privind instrucția și exercițiile în Armata României în anul 2015*, București, 2014;
35. <http://www.bitworkengineering.co.uk/linked/eurofit%20provisional%20handbook%20leger%20beep%20test>

LISTA PUBLICAȚIILOR AUTORULUI LA TEMA TEZEI

1. Enăchescu V.S., Dina N.-A., Buciu G. Aspects of Outlining a Post-Modern Management Necessary for the Physical Trening of Military Students. In: Postmodern Openings, volume 13, issue 2, 2022, p. 475-488. <https://doi.org/10.18662/po/13.2/466>
2. Enăchescu V.S., Physical education in the context of trening students for military careers. În: Annals of "Constantin Brâncuși" University of Târgu Jiu, Education Sciences Series, no 2, 2021. ISSN 1844-7031
https://www.utgjiu.ro/revista/dppd/pdf/2021-02/06_ENACHESCU%20VALENTIN%20SORIN%20_PHYSICAL%20EDUCATION%20IN%20THE%20CONTEXT%20OF%20TRAINING%20STUDENTS%20FOR%20MILITARY%20CAREERS.pdf
3. Donțov S., Enăchescu V.S., Pregătirea fizică a militarilor – bază a capacității de luptă a Armatei Naționale = Physical training of military personnel - a pledge of the combat ability of the National Army. În: Știința culturii fizice, nr. 34/2, 2019, p. 47-54
<https://scf.usefs.md/PDF/Revista%20SCF/2-2019/SCF%2034.2%20%202019-47-50.pdf>
4. Mihalache G., Jurat V., Enăchescu V.S., Dependența dintre nivelul dezvoltării capacităților psihomotrice și cel al însușirii procedeele tehnice din artele marțiale de către studenții militari = Dependence between the level of psychomotor capacity development and the acquisition of technical martial arts properties by military students. În: Știința culturii fizice, nr. 36/2, 2020, p. 94-112. <https://doi.org/10.52449/1857-4114.2020.36-2.06>
5. Enăchescu V.S., Caracteristicile metodologice ale formelor de organizare ale pregătirii fizice militare. În: Nutriția sportivă de la educație la performanță: Volum supliment dedicat centenarului "Prin sport celebrăm sănătatea și centenarul". București: Universitatea Româno-Americană, 22-24 mai 2018, p. 143-146. ISSN 2601-1786, ISSN-L 2601-1786
6. Enăchescu V.S., Influențarea dezvoltării calităților motrice la studenți prin mijloace specifice artelor marțiale. În: Nutriția sportivă de la educație la performanță: Volum supliment dedicat centenarului "Prin sport celebrăm sănătatea și centenarul". București: Universitatea Româno-Americană, 22-24 mai 2018, p. 147-150. ISSN 2601-1786, ISSN-L 2601-1786
7. Enăchescu V.S., Influența practicării artelor marțiale în programele de pregătire militară a studenților. În: Strategii de implementare a educației pentru sănătate și mișcare în școli: Sesiune Națională de Comunicări Științifice. București: Universitatea Româno-Americană, 17-18 mai 2019, p. 86-94
8. Enăchescu V.S., Methodological views regarding physical education in military training programs. In: Proceedings of the 10th Edition of International Scientific Conference "The Infinity of Human Performance". September 15-16, 2022, Tîrgu-Jiu, 6 p. ISSN 2344 – 1003; ISSN–L 2344 – 1003
9. Enăchescu V.S., The need of dedicated combat training programmes within military educational institutions. In: Proceedings of the 10th Edition of International Scientific Conference «The Infinity of Human Performance». September 15-16, 2022, Tîrgu-Jiu, 10 p. ISSN 2344 – 1003; ISSN–L 2344 – 1003
10. Enăchescu V.S., Jurat V., Influența practicării artelor marțiale asupra nivelului de pregătire militară a studenților. În: Sport. Olimpism. Sănătate: Congres științific internațional. Chișinău, 15-17 septembrie 2022, p. 103-109. ISBN ISBN 978-9975-68-460-6
<https://doi.org/10.52449.soh22.16>
11. Donțov S., Enăchescu V.S., Pregătirea fizică a militarilor – bază a capacității de luptă a Armatei Naționale = Physical training of military personnel - a pledge of the combat ability of the National Army. In: Sport. Olimpism. Sanatate: Congres Științific Internațional consacra Zilei Internaționale a Sportului Studentesc: Culegere de rezumate, Ediția a 4-a, 19-21 septembrie 2019. Chișinău : USEFS, 2019, p. 39-42. ISBN 978-9975-131-76-6

ADNOTARE

Enăchescu Valentin-Sorin *Valorificarea motricității studenților militari prin intermediul disciplinelor de combat: teză de doctor în științe ale educației. Chișinău, 2023.*

Structura tezei: lucrarea este alcătuită din: adnotare (în limba română/rusă/engleză), lista tabelor, lista figurilor, lista abrevierilor, introducere, 3 capitole, concluzii generale și recomandări, bibliografie din 217 de surse, 9 anexe, 17 tabele, 64 de figuri, 141 de pagini de text de bază.

Cuvinte-cheie: studenți militari, educație fizică militară, pregătire fizică specifică, calitate motrice, capacitate motrică, discipline de combat, program de pregătire în combat.

Scopul lucrării constă în modernizarea și optimizarea procesului didactic în activitatea de educație fizică militară prin valorificarea a motricității studenților militari în baza mijloacelor specifice adaptate disciplinelor de combat.

Obiectivele cercetării:

1. Identificarea aspectelor metodologice ale educației fizice militare și utilizarea mijloacelor disciplinelor de combat în creșterea motricității studenților militari în baza analizei și sintezei literaturii de specialitate;

2. Analiza opiniilor personalului din mediul militar cu privire la modul actual de desfășurare a activității de pregătire fizică de specialitate și posibilitatea de implementare a unui program de lucru bazat pe mijloace specifice disciplinelor de combat;

3. Evaluarea nivelului general de motricitate al studenților militari și elaborarea programei experimentale axată pe mijloace specifice disciplinelor de combat;

4. Argumentarea experimentală a utilizării mijloacelor specifice disciplinelor de combat în valorificarea nivelului de motricitate a studenților militari.

Noutatea și originalitatea științifică constau în modernizarea, diversificarea și eficientizarea procesului de pregătire fizică specifică, prin implementarea în cadrul lecțiilor de educație fizică militară, a unei programe alternative, axată pe mijloace specifice disciplinelor de combat.

Rezultatele obținute care contribuie la soluționarea unei probleme științifice importante constau în argumentarea experimentală a eficienței programei de pregătire fizică militară în cadrul lecțiilor de educație fizică cu privire la creșterea motricității studenților militari în baza aplicării conținuturilor specifice disciplinelor de combat.

Semnificația teoretică este evidențiată prin stabilirea și fundamentarea bazei conceptuale și metodologice privind educația fizică militară, prin implementarea mijloacelor specifice din disciplinele de combat, în cadrul procesului didactic.

Valoarea aplicativă este demonstrată prin posibilitatea utilizării mijloacelor, a rezultatelor cercetării și a programei experimentale, în vederea optimizării și modernizării procesului didactic de valorificare a motricității studenților militari. Programa poate fi propusă spre implementare în procesul de instruire și formare continuă a personalului instituțiilor militare de învățământ.

Implementarea rezultatelor științifice: rezultatele cercetării științifice au fost utilizate în vederea optimizării procesului de pregătire fizică specifică, prin implementarea programei în lecțiile de educație fizică militară desfășurate în cadrul Academiei Tehnice Militare "Ferdinand I".

АННОТАЦИЯ

Енжеску Валентин-Сорин: Развитие двигательных качеств студентов военных вузов посредством боевых дисциплин: диссертация на соискание звания доктора педагогических наук. Кишинэу, 2023.

Структура диссертации. Работа состоит из: аннотации (на румынском, русском и английском языках), списка таблиц, списка рисунков, списка сокращений, введения, трёх глав, общих выводов и рекомендаций, списка литературы из 217 источников, 9 приложений, 17 таблиц, 64 рисунков, 141 страниц основного текста.

Ключевые слова: студенты военных вузов, военное физическое воспитание, специальная физическая подготовка, двигательные качества, двигательные способности, военные (боевые) дисциплины, программа подготовки в боевых дисциплинах.

Цель работы состоит в модернизации и оптимизации учебного процесса по военному физическому воспитанию путем использования двигательных качеств студентов военных вузов на основе специальных средств, адаптированных для боевых дисциплин.

Задачи исследования:

1. Выявление методологических аспектов военного физического воспитания и использование средств боевых дисциплин в повышении двигательных качеств студентов военных вузов на основе анализа и синтеза специальной литературы.

2. Анализ мнений сотрудников военных структур относительно существующего способа проведения специальной физической подготовки и возможности внедрения рабочей программы, основанной на средствах боевых видов спорта.

3. Оценка общего уровня двигательных качеств студентов военных вузов и разработка экспериментальной программы, основанной на средствах, специфичные для боевых дисциплин.

4. Экспериментальное обоснование применения средств боевых видов спорта для повышения уровня развития двигательных качеств студентов военных вузов.

Новизна и научная оригинальность исследования заключаются в модернизации, диверсификации и повышении эффективности процесса специальной физической подготовки путем внедрения на уроках военного физического воспитания альтернативной программы, основанной на средствах боевых видов спорта.

Полученные результаты, способствующие решению важной научной задачи состоят в экспериментальном обосновании эффективности программы по военной физической подготовке на уроках физкультуры, направленной на повышение двигательных качеств студентов военных вузов на основе применения содержания боевых видов спорта.

Теоретическая значимость работы обусловлена определением и обоснованием концептуальных и методологических основ военного физического воспитания, путем внедрения в учебный процесс средств боевых видов спорта.

Прикладная значимость доказана возможностью использования средств, результатов исследования и экспериментальной программы, направленной на оптимизацию и модернизацию учебного процесса с целью повышения двигательных качеств студентов военных вузов. Программу можно предложить для внедрения в процесс обучения и непрерывной подготовки личного состава в высших учебных заведениях военного профиля.

Внедрение научных результатов: результаты научных исследований были использованы для оптимизации процесса специальной физической подготовки, путем внедрения разработанной нами программы на уроках физкультуры, проведенных в Военной технической академии «Фердинанд I».

ANNOTATION

Enăchescu Valentin-Sorin *Capitalizing of the military students' motricity through combat disciplines: PhD thesis in Education Sciences. Chişinău, 2023.*

Structure of the thesis: the paper consists of: annotation (in Romanian/Russian/English), list of tables, list of figures, list of abbreviations, introduction, 3 chapters, general conclusions and recommendations, bibliography of 217 sources, 9 appendices, 17 tables, 64 of figures, 141 of basic text pages.

Keywords: military students, military physical education, specific physical training, motor skills, motor capacity, combat disciplines, combat training program.

The purpose of the work: consists in the modernization and optimization of the didactic process in the activity of military physical education by capitalizing of the military students motricity based on specific means adapted to combat disciplines.

Research objectives:

1. Identifying the methodological aspects of military physical education and the use of the means of combat disciplines in increasing the military students' motricity based on the analysis and synthesis of specialized literature;
2. Analysis of the opinions of military personnel regarding the current way of carrying out specialized physical training activities and the possibility of implementing a work program based on means specific to combat disciplines;
3. Evaluation of the general level of military students' motricity and the development of the experimental program focused on means specific to combat disciplines.
4. Experimental argumentation of the use of combat disciplines means in capitalizing on the level of military students' motricity.

Scientific novelty and originality: consists in the modernization, diversification and efficiency of the specific physical training process, by implementing an alternative program within the military physical education lessons, focused on means specific to combat disciplines.

The results obtained that contribute to the solution of an important scientific problem consist in the experimental argumentation of the effectiveness of the military physical training program within the physical education classes regarding the increase in the military students motricity based on the application of the specific contents of combat disciplines.

Theoretical significance is highlighted by establishing and substantiating the conceptual and methodological basis regarding military physical education, by implementing specific means from combat disciplines in the didactic process.

Application value is demonstrated by the possibility of using the means, the results of the research and the experimental program, in order to optimize and modernize the didactic process of capitalizing the military students' motricity. The curriculum can be proposed for implementation in the process of teaching and continuous training of personnel in military educational institutions.

Implementation of scientific results: the results of the scientific research were used in order to optimize the specific physical training process, by implementing the curriculum in the military physical education lessons held at the "Ferdinand I" Military Technical Academy.

ENĂCHESCU VALENTIN – SORIN

**VALORIFICAREA MOTRICITĂȚII STUDENȚILOR MILITARI
PRIN INTERMEDIUL DISCIPLINELOR DE COMBAT**

Specialitatea: 533.04 – Educație fizică, sport, kinetoterapie și recreație

Rezumatul tezei de doctor în științe ale educației

Aprobat spre tipar: *data*

Hârtie ofset. Tipar ofset.

Coli de tipar.: ...

Formatul hârtiei 60x84 1/16

Tiraj ... ex...

Comanda nr.

**Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport
MD-2024, Republica Moldova, Chișinău, str. A. Doga, 22**