

INFLUENȚA LECȚIILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ CU CARACTER DE ANTRENAMENT ASUPRA STĂRII SĂNĂȚĂII ELEVILOR DE 10 – 11 ANI DIN MEDIUL URBAN

*Țiganaș Odetta¹,
Dorgan Victoria²,
Pojar Diana³,*

*^{1,2}Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău
³Liceul de Creativitate și Inventică ”Prometeu-Prim“, Chișinău*

Cuvinte-cheie: dezvoltare armonioasă, dezarmonioasă, acut dezarmonioasă.

Unul dintre indicii de bază ai sănătății copiilor este cel al dezvoltării fizice, care poate fi influențată atât de factori interni, cât și externi. Numeroase studii au demonstrat că exercițiul fizic, practicat pe termen lung, îmbunătățește sănătatea fizică și mentală, având o contribuție pozitivă la procesul de învățare și dezvoltare a personalității, la reducerea riscului apariției afecțiunilor fizice și psihice asociate stilului de viață modern.

Scopul studiului constă în evaluarea impactului factorilor din mediul de viață și activitate asupra dezvoltării fizice și a sănătății elevilor de 10-11 ani din mediul urban.

Metodele de cercetare. Studiul a fost efectuat pe un eșantion de 141 elevi, 67 băieți și 74 fete cu vârsta cuprinsă între 10-11 ani, care au fost supuși investigațiilor antropometrice (tală, greutatea corporală și indicele de masă corporală).

Constatări și rezultate. Repartizarea elevilor după tipul morfologic denotă prevalența tipului constituțional Mas și Mes, care dețin cota preponderentă (47,5% - 41,9%) și a tipului constituțional Mis cu 10,6%. În rândul elevilor de 10-11 ani, procentul celor cu dezvoltare dezarmonioasă constituie 22,7% și acut dezarmonioasă 5,7%. Dezvoltarea fizică dezarmonioasă se decelează într-un procentaj mai mare la fete (60,0%) față de băieți (40,0%) și este caracterizată mai mult prin deficit de greutate (80,0%) decât prin surplus de greutate (20,0%). În dinamica anuală s-a observat o reducere a procentului de copii cu deficit de greutate cu 28,1% și o creștere anuală mai evidentă a taliei corporale la elevii microsomatici cu 5,9 cm în raport cu valorile testării inițiale. Valorile medii ale taliei și greutății corporale sunt ascendente și corespund vârstei și sexului.

Concluzii și recomandări. Elevii cu dezvoltare fizică armonioasă ocupă primul loc și reprezintă 71,6% din numărul total de elevi. Copiii cu dezvoltarea fizică dezarmonioasă și acut dezarmonioasă reprezintă 28,4%. Aceștia nu întotdeauna pot fi atribuiți la grupa celor bolnavi, dar, de regulă, ei dispun de mecanisme nedeșăvârșite de adaptare la condițiile nefavorabile ale mediului și trebuie incluși în grupa de risc.