

DINAMICA ANUALĂ A INDICILOR ARMONIEI DEZVOLTĂRII FIZICE A ADOLESCENȚILOR

Delipovici Irina,

Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău

Cuvinte-cheie: armonia dezvoltării fizice, adolescenți, dezvoltare fizică armonioasă, dezvoltare fizică dizarmonioasă, dezvoltare fizică acut dizarmonioasă, lecțiile de educație fizică.

Armonia dezvoltării fizice este un criteriu al sănătății și al bunăstării fizice a organismului în creștere. Elevii pot avea o dezvoltare fizică armonioasă, dizarmonioasă ori acut dizarmonioasă, ceea ce depinde într-o mare măsură de modul de viață, de alimentație, dar și de abilitățile motrice ale fiecăruia.

Scopul cercetării rezidă în monitorizarea dinamicii anuale a nivelului indicilor armoniei dezvoltării fizice a adolescenților din clasa a IX-a, implicați în lecțiile de educație fizică organizate prin îmbinarea metodei jocului și competiției ori desfășurate tradițional.

Rezultatele cercetărilor. Armonia dezvoltării fizice a elevilor s-a apreciat în corespundere cu recomandările metodice elaborate de M.И Воронцов, în baza analizei rezultatelor masei, taliei corporale și perimetrului toracic, folosind scala procentuală. Aprecierea armoniei dezvoltării fizice se efectuează prin diferența dintre doi din trei indici antropometrici (tală și masa corporală; tală și perimetrul toracic; masa corporală și perimetrul toracic).

Sistemul de apreciere a armoniei dezvoltării fizice este urmarea unui concept care depinde de epocă, nivel de cunoaștere, autor, domeniu de activitate etc.

Pentru aprecierea influenței lecțiilor experimentale asupra armoniei dezvoltării fizice a adolescenților, am analizat structura repartizării elevilor după acest criteriu în dinamica anului de învățământ, efectuând o analiză comparativă a indicilor.

Astfel, la începutul anului de învățământ, repartizarea băieților din lotul experimental în ceea ce privește armonia dezvoltării fizice a organismului este neuniformă. Cota băieților dezvoltați fizic armonios constituie doar 44,44%, iar restul, cota cărora constituie 55,56% dispun de o dezvoltare fizică dizarmonioasă și acut dizarmonioasă. La finele anului de învățământ situația s-a schimbat semnificativ. Observăm că cota adolescenților dezvoltați nearmonios s-a redus la sfârșit de an școlar, iar cea a persoanelor dezvoltate armonios a crescut, atingând valoarea de 76,44%. Acest rezultat atestă că lecțiile experimentale, prin conținutul lor divers și participarea activă a băieților în acțiunile de pe terenul sportiv, au contribuit la dezvoltarea armonioasă a corpului, armonia dezvoltării fizice fiind un indiciu, adică un criteriu al eficientizării lecțiilor de educație fizică. Referindu-ne la armonia dezvoltării fizice a fetelor din lotul experimental am stabilit că la începutul anului de învățământ ea se prezintă astfel: cota persoanelor dezvoltate armonios constituie 50%, iar restul -50% - dispun de o dezvoltare fizică dizarmonioasă și acut dizarmonioasă, cota acestora constituind respectiv 21,43% și 28,57%. La finele anului de învățământ cota fetelor dezvoltate armonios crește în raport cu datele inițiale, adică cu cele stabilite la începutul anului școlar, atingând valoarea de 61,55%, ceea ce denotă o îmbunătățire a sănătății fizice a fetelor dar și a perfecționării aspectului exterior al acestora. Aceste rezultate s-au dovedit a fi mai bune ca cele din