

CZU 373.037.1+614.2:378.3

EDUCAȚIA FIZICĂ, MIJLOC SANOGENIC IMPORTANT ÎN UNIVERSITĂȚILE DE NEPROFIL

Rișneac Evelina¹

¹*Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova*

Rezumat. Analiza procesului de educație fizică universitară a demonstrat un nivel scăzut al practicării exercițiului fizic de către studenți. Aceasta se explică prin faptul numărul de ore de educație fizică a fost redus, acest proces desfășurându-se numai la anul întâi de studii cu o programare de doua ore pe săptămână. Această stare de lucruri cauzează fenomenul hipodinamiei tinerilor, iar ulterior aduce prematur la apariția multiplelor probleme de sănătate.

Cuvinte-cheie: educație fizică, tineret studios de 18-25 ani, hipodinamie, motricitate, sondaj sociologic.

Activitatea musculară este considerată o condiție indispensabilă a dezvoltării funcțiilor motrice și vegetative ale organismului și trebuie practică pe toată perioada vieții.

Hipodinamia, fiind un fenomen negativ, creează multiple probleme de sănătate, care se manifestă prin apariția și dezvoltarea îmbolnăvirilor cardiovasculare, respiratorii, ale tractului digestiv, ale aparatului locomotor și endocrin, a căror existență conduce prematur la îmbolnăvirea și invaliditatea omului încă înainte de a atinge vârsta maturității (50 ani).

Progresul tehnologic care pătrunde tot mai intens în diversele domenii de activitate reduce considerabil activitatea fizică și motrice, creând deseori stări patologice în funcționalitatea persoanelor care sunt incluse în acest proces.

Acest fenomen apare tot mai frecvent în perioadele de creștere și dezvoltare a tinerii generații. Tinerii sunt pasionați de practicarea diverselor activități computerizate și nu acordă prioritate exercițiului fizic, astfel putând apărea probleme, cum ar fi indicii fizici și morfologici defectuoși.

În acest sens, scopul lucrării de față constă în orientarea tineretului studios spre practicarea sistematică a exercițiului fizic,

activitate care creează premise sigure pentru dezvoltarea lor fizică, funcțională și psihomotrice.

Studiul științific s-a efectuat prin aplicarea sondajelor sociologice și examinarea nivelului de dezvoltare fizică. Rezultatele obținute demonstrează un nivel scăzut al indicilor pregătirii fizice. Astfel, este regretabil că, în perioada ultimilor 15-25 ani, au fost evidențiate multiple imperfecțiuni în organizarea procesului de educație fizică universitară.

Dacă în programele de educație fizică din învățământul universitar pentru anul I și II de studii se planificau 4 ore academice pe săptămână, în prezent disciplina respectivă este planificată doar o dată pe săptămână, doar pentru studenții anului întâi și nu la toate profilurile din universități.

Aceste reorganizări au condus la reducerea activității fizice a studenților din anul doi cu 40%, a celor din anul trei cu 65%, a celor de la anul patru și cinci cu 75-85%. Acest fenomen (hipodinamica) a favorizat apariția unor stări sanogenice nesatisfăcătoare ale tinerilor.

Rezultatele studiului științific au demonstrat ca absolvenții de liceu și studenții anului întâi manifestă aptitudini motrice scăzute, care

constituie 76% din numărul subiecților supuși acestor investigații (n=500 persoane).

Aici se mai poate menționa că mai mult de 85% din numărul total al tinerilor incluși în acest studiu nu pot înota, 35-40% manifestă un nivel scăzut al aptitudinilor funcționale și psihomotrice. În continuarea studiului științific s-a aplicat metoda chestionării sociologice a studenților, în care au fost incluse întrebări cu diverse variante de răspunsuri.

Rezultatele sondajului au demonstrat că 10% din respondenți acordă 30 min zilnic activității fizice, iar 90% acordă doar sporadic

timp acestor activități. La întrebarea ”Cât de eficient exercițiul fizic ameliorează starea de sănătate?”, doar 3% au răspuns afirmativ, iar 89% înregistrează o ușoară îmbunătățire. 78% dintre respondenți propun creșterea numărului de ore de educație fizică și extinderea acestui proces pe perioada întregului proces de studii la universitate.

În cadrul cercetărilor întreprinse, s-a aplicat un test, care a cuprins 13 exemple-solicitări. Rezultatele obținute sunt prezentate în tabelul de mai jos.

Tabelul 1. Rezultatele testării sociologice a studenților cu profil umanitar (n=180)

Nr. crit.	Teste sociologice	Nr. de stud.	%	Locul
1	Succese în activitatea profesională	158	87,7	3
2	Comportament pozitiv în colectiv	143	73,8	4
3	Stima colegilor	98	54,4	6
4	Alegerea în organele de conducere	62	34,4	9
5	Însemnătatea sanogenică a organismului	48	26,6	11
6	Nivel material satisfăcător	171	95,0	1
7	Atitudine binevoitoare în colaborare cu colegii	112	62,2	5
8	Comportament inteligent	84	46,6	8
9	Prietenie și siguranță în relațiile cu persoane interesante	36	20,1	12
10	Creativitate în profesie	87	48,3	7
11	Practicarea obligatorie la activitățile motrice	29	16,1	13
12	Independența față de colegi, prieteni și persoane administrative	54	30,1	10
13	Crearea unei familii reușite	164	91,1	2

După analiza și sistematizarea rezultatelor testării sociologice, se evidențiază o medie egală cu 52,8% din numărul total al subiecților incluși în studiu. O pondere procentuală avansată au avut-o răspunsurile: nivelul

material satisfăcător - 95.0%, crearea familiei - 91,1% și succese în activitatea profesională - 87,7%. O pondere puțin mai scăzută au avut-o răspunsurile: comportament pozitiv în colectiv

- 73,8%; atitudine binevoitoare față de colegi 62,2% și stima colegilor - 54,4%.

Ca rezultat al analizei răspunsurilor, s-a stabilit o pondere scăzută a opțiunilor: însemnătatea sanogenică a organismului (26,6%) și participarea obligatorie la activitățile motrice - 16,1%.

Prin acest studiu se poate constata că, la ora actuală, tineretul nu este preocupat de îmbunătățirea stării de sănătate, în același timp însă, ei sunt interesați de nivelul material satisfăcător.

Concluzie: studiul realizat permite să constatăm că educația fizică universitară necesită o reorientare spre diversificarea formelor și metodelor de practicare a exercițiului fizic, prin mărirea numărului de ore pentru toată perioada de învățământ în universitate. Drept urmare, activitatea fizică și motrice ar contribui considerabil la îmbunătățirea stării de sănătate, care ulterior, ar favoriza pregătirea profesională în profilul selectat.

Referințe bibliografice:

1. Chicu, V. (2006). Aspecte teoretice privind varietatea structurii lecției de educație fizică. În: Conferința Științifică Internațională, Editia a VII-a, Chisinau, p.61-65.
2. Астахова, Е.В. (1987). *Задачи, проблемы и перспективы физического воспитания студентов*. В: Проблемы высшей школы: Республ. науч.-метод. сб. Вып. 63. Киев, с. 55-60.
3. Бальсевич, В.К. (1995). *Физическая культура: молодежь и современность*. В: Теория и практика физической культуры, № 4, с. 2
4. Лотоненко, А.В. (1997). *Физическая культура и ее виды в реальных потребностях студенческой молодежи*. В: Теория и практика физической культуры, № 6, с. 26, 39-41.