

<https://doi.org/10.52449/1857-4114.2020.35-1.02>

CZU: 373.037:373.3

STUDIU PRIVIND DEZVOLTAREA FIZICĂ ARMONIOASĂ A ELEVILOR DIN CLASA I

Urichianu Bogdan Andrei¹

Vișchiu Cristina²

¹Universitatea de Medicină și Farmacie "Carol Davila", București, România

²Liceul Teoretic "Mihail Sadoveanu", Chișinău, Republica Moldova

Rezumat. Armonia dezvoltării fizice a corpului a preocupat permanent ființa umană și, încă din antichitate, a devenit componentă a idealului educațional în palestrele grecești (KALOSKAGATHON - om frumos și bun) sau în termele romane. (Mens sana in corpore sano - Juvenal). În acest studiu ne-am propus să analizăm nivelul dezvoltării fizice armonioase a elevilor din clasa pregătitoare de la Școala Gimnazială nr.16 din București.

Obiectivele studiului constau în determinarea factorilor care influențează dezvoltarea fizică, cognitivă și psihosocială a copilului de 6-7 ani.

Metodele utilizate au fost: studiul literaturii de specialitate, observația pedagogică, metoda măsurătorilor, metode statistico-matematice de prelucrare și interpretare a datelor.

Observațiile și măsurătorile efectuate ne demonstrează că nivelul de dezvoltare psihologică și fizică a elevilor sunt sub cerințele valorilor corespundente vârstei lor, ceea ce arată lipsa practicării activităților fizice prin neparticiparea activă la lecțiile de educație fizică și lipsa jocurilor și activităților recreative în timpul liber.

În urma studiului efectuat, am ajuns la concluzia că introducerea celor trei ore de educație fizică, conform legislației în vigoare, este imperios necesară pentru ca toți elevii să beneficieze de o dezvoltare fizică armonioasă. Pe lângă aceasta, familia și școala sunt responsabile pentru participarea elevilor la activități fizice, mai ales sub formă de joacă specifică vârstei.

Cuvinte-cheie: elev, activități sportive, joacă, dezvoltare fizică.

Introducere

Educația fizică este o componentă a educației generale, integrate, alături de educația intelectuală, educația morală, educația estetică și educația tehnico-profesională. Între toate aceste componente există - logic - interdependență, relații reciproce, ele formând un întreg, un sistem. Educația fizică poate influența sfera intelectuală a personalității umane, dar și celelalte sfere (mai ales morală și estetică). Sensul principal al relației în cadrul componentelor menționate este de la educația fizică către celelalte și nu invers (Prodea, C., 2014).

După Bronikovki, M. (2010), varietatea activităților, formele și metodele de furnizare a unor abilități motorii de bază (alergare, sărituri, aruncări sau prinderi), precum și amploarea contextelor trebuie să consolideze procesul educațional și să îi ajute pe tineri să-și îndrepte interesele în cultura fizică în viitor.

Educația fizică, ca latură componentă a conceptului general de educație, și-a asumat dintotdeauna ca obiectiv prioritar „asigurarea evoluției armonioase a dezvoltării fizice”, cu precădere, a tinerei generații.

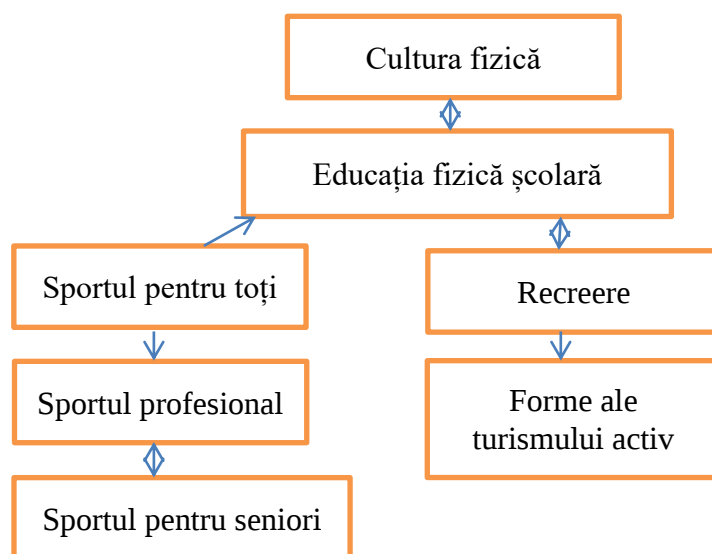


Fig. 1. Modul în care educația fizică influențează alegerile viitoare (Bronikovki, M., 2010, p.9)

Un corp armonios dezvoltat asigură suportul material optim pentru evoluția și manifestarea eficientă a tuturor funcțiilor organismului și dă persoanei un aspect estetic care oferă numeroase avantaje (și aprecieri) în relaționarea socială.

Datorită societății moderne, care se caracterizează printr-o dezvoltare tehnologică accentuată, importanța efortului fizic în activitățile zilnice a orientat oamenii spre sedentarism, care, unit cu excesul alimentar și stresul zilnic, pune în primejdie evoluția biologică, psihologică, sociologică și culturală a individului.

Comisia Europeană (2014) privind sănătatea publică, relatează faptul că, în Europa zilei de azi, 6 din cei 7 factori principali de risc pentru decesul prematur: tensiunea arterială, colesterolul, indexul de greutate corporală, consumul insuficient de fructe și legume, lipsa activităților fizice și consumul excesiv de alcool, au legătură cu regimul nostru alimentar și de mișcare.

Planul de acțiune pentru 6 ani din perioada 2014-2020 cuprinde fenomene complexe, care vor necesita abordări pe termen lung și care vor aduce schimbări importante.

Tabelul 1. Domeniile-cheie de acțiune, recomandate de Uniunea Europeană (Comisia Europeană, p.11; 2014)

Nr. crit.	Domeniul de acțiune
1	Susținerea unui regim de viață sănătos încă de la naștere
2	Promovarea menținerii unui mediu de viață sănătos
3	Prevenirea apariției unor boli
4	Diminuarea marketingului și publicității în școli, a produselor nocive sănătății
5	Informarea și responsabilizarea familiei
6	Încurajarea practicării activităților fizice
7	Monitorizarea și evaluarea activităților școlare
8	Dezvoltarea cercetării științifice

Activitatea fizică joacă un rol vital în menținerea unui stil de viață sănătos. Beneficiile activității fizice sunt bine documentate și includ un risc redus de boli cardiovasculare, printre care menționăm apariția cancerului și diabetului de tip 2, precum și controlul și îmbunătățiri ale sănătății și greutății musculo-scheletice. Există, de asemenea, un număr tot mai mare de date statistice care sugerează o asociere pozitivă între activitatea fizică și sănătatea mintală, dezvoltarea psihologică și a proceselor cognitive (U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008).

De aceea, educația fizică, încă de la cea mai fragedă vârstă, pe lângă „modelarea” dezvoltării fizice a copiilor, trebuie să-i capaceze cu mijloace, cunoștințe și tehnici de acționare independentă asupra propriului corp, formându-le treptat, absolut necesara „atitudine de responsabilitate față de propria sănătate și dezvoltare”, care este, de altfel, una dintre finalitățile învățământului actual din România (Dragomir, 2000).

Încurajarea copiilor în vederea realizării mișcării fizice trebuie direcționată spre a oferi vieții de familie cele mai bune oportunități pentru practicarea activităților fizice pe parcursul zilei, fie în timpul programului școlar sau acasă, și nu doar pentru week-end. Conform Dispozițiilor de monitorizare pentru nivelurile și politicile de activitate fizică, pe baza a 23 de indicatori, incluse în Recomandarea Consiliului privind HEPA, 2013, sunt necesare eforturi pentru a implica toți membrii familiei, comunitățile locale, școlile și grădinițele în promovarea activității copiilor și tinerilor. Este important să se monitorizeze starea de sănătate și comportamentele copiilor și tinerilor în ceea ce privește nutriția și activitatea fizică, pentru a dezvolta și direcționa acțiunile recomandate (Dispozițiile de monitorizare pentru nivelurile și politicile de activitate fizică, pe baza a 23 de indicatori, sunt incluse în 2013. Recomandarea Consiliului privind HEPA).

Dezvoltarea fizică

După Donos, A. (2017), dezvoltarea organismului uman interesează, din punct de vedere funcțional, toate procesele, mecanismele de adaptare și perfecționare la care este supus continuu, în limitele unor parametri biologici impuși de mediu și activitățile umane: dezvoltarea fizică, psihică și intelectuală.

Activitatea psihomotrică este parte integrantă a procesului educativ desfășurat în școală în lecția de educație fizică și cuprinde teme accesibile, potrivite particularităților de vârstă ale elevilor, în scopul rezolvării cu succes a obiectivelor propuse.

Exercițiul fizic contribuie la dezvoltarea fizică armonioasă și este valorificat prin multitudinea formelor lui de manifestare, contribuind la combaterea sedentarismului, a exceselor ponderale, crearea unei atitudini conștiente față de propriul organism, dezvoltarea calităților motrice și funcționale, formarea deprinderilor de igienă și de dezvoltare armonioasă a organismului.

Odată cu creșterea calității condițiilor de viață, o alimentație necorespunzătoare și prezența sedentarismului au determinat o creștere alarmantă a obezității, la vârste din ce în ce mai mici. Copiii sunt atrași de jocurile pe calculator, tabletă, telefon sau de televizor, nu mai ies în aer liber pentru a face mișcare și acest lucru conduce la unele modificări, și anume: lipsa de mișcare a organismului conduce la scăderi ale forței musculare, modificări ale posturii corpului din cauza pozițiilor incorecte și a statului prelungit în șezut, la izolare, consecință a lipsei copilului de la interacțiunile sociale.

Practicarea activităților psihomotrice nu este doar un mod de consumare a energiei și un prilej de distracție pentru copii, dar și o cale de menținere a sănătății generale, de protecție față de excesul de greutate, dar și de succes la nivel intelectual. Cercetătorii au constatat că activitatea fizică îmbunătățește abilitățile cognitive la copii, facilitând o mai bună performanță școlară.

Unul dintre obiectivele educației fizice și sportului este reprezentat de profilaxia deficiențelor fizice, care se poate face prin menținerea stării de sănătate a copiilor și creșterea rezistenței organismului la factorii ambientali, asigurarea armoniei dezvoltării fizice.

Dezvoltarea fizică presupune două categorii de indici:

1. indici somatici/morfologici:

- înălțimea corporală,
- greutatea corporală,
- perimetrele și diametrele la anumite niveluri corporale,
- lungimea segmentelor corpului etc.;

2. indici funcționali/fiziologici: frecvența cardiacă, frecvența respiratorie, capacitatea vitală/respiratorie, tensiunea arterială etc.

Dezvoltarea fizică corporală este determinată de factorii ereditari și de mediu (natural, ambiental și social), pe baza cărora se calculează valorile antropometrice medii pe țară.

Pe baza acestor date, furnizate de Institutul de Igienă și Sănătate Publică în colaborare cu Ministerul Sănătății și Ministerul Educației Naționale din România, profesorul de educație fizică va putea compara valorile individuale sau mediile valorilor clasei, față de valorile determinate ca normale pe plan național sau internațional.

Ca termeni de referință pentru învățământul primar prezentăm:

Tabelul 2. Indici de dezvoltare fizică a copiilor din România din mediul urban (băieți)

Vârsta	Talia	Greutatea	Perimetrul toracic
6 ani	114,6±5,2	20,3±2,8	56,7±3,0
7 ani	121,5±5,6	22,9±3,4	58,8±3,4

Tabelul 3. Indici de dezvoltare fizică a copiilor din România din mediul urban (fete)

Vârsta	Talia	Greutatea	Perimetrul toracic
6 ani	114,3±5,3	20,0±2,9	55,6±3,2
7 ani	120,7±5,5	22,0±3,5	57,4±3,7

Având acești termeni de comparație, profesorul de educație fizică poate trece la măsurarea grupei sau a clasei de copii.

Organizarea studiului

Pe parcursul anului școlar 2016-2017 s-a realizat un studiu în cadrul lecțiilor de educație fizică la Școala Gimnazială nr. 16, București. Școala are o bază materială bună, compusă dintr-o sală de sport și un teren multifuncțional, ceea ce ne-a permis să derulăm în bune condiții măsurătorile propuse.

Ipoteza cercetării: stabilirea, în cadrul lecțiilor de educație fizică, a nivelului de dezvoltare fizică a elevilor va oferi posibilitatea de corectare și completare a situațiilor dezavantajate din punctul de vedere al dezvoltării fizice armonioase.

Scopul studiului îl constituie eficientizarea mijloacelor lecției de educație fizică pentru o dezvoltare fizică optimă.

Obiectivele studiului constau în dezvoltarea fizică corectă și armonioasă, în funcție de vârstă, prin optimizarea indicilor somatici și funcționali, îmbunătățirea troficității și tonicității musculare, obținerea și menținerea unei atitudini corporale corecte, prevenirea atitudinilor și deficiențelor fizice.

Eșantionul de elevi care au fost măsurați și asupra cărora a fost orientat experimentul este format din elevii celor două clase I în număr de 50 elevi.

Măsurătorile efectuate au constatat în măsurători somatice și funcționale: atitudinea globală a corpului, înălțime (m), greutate (kg),

anvergură (cm). Atitudinea globală a corpului urmărește depistarea deficiențelor fizice vizibile. S-au urmărit următoarele aspecte:

➤ poziția capului și a gâtului: dacă se găsesc pe aceeași verticală cu trunchiul; dacă există înclinări anterioare sau laterale;

➤ poziția umerilor și a membrelor superioare: se notează înclinările laterale sau posterioare ale umerilor; gradul de asimetrie a umerilor sau a membrelor superioare;

➤ poziția coloanei vertebrale: aspectul curburilor în toate planurile: atitudine cifotică, atitudine lordotică, atitudine sciotică;

➤ poziția bazinului: dacă este înclinat lateral;

➤ poziția membrelor inferioare: asimetria segmentelor membrelor inferioare; posibilitatea existenței genușilor în var sau valg;

➤ poziția piciorului: dacă este abduș sau adduș; bolta plantară (normală, diminuată, exagerată).

Înălțimea urmărește stabilirea înălțimii elevilor. Greutatea corporală urmărește stabilirea greutatei corporale a elevilor și se realizează prin cântărire. Anvergura măsoară deschiderea membrelor superioare. Se măsoară distanța între cele două puncte digitale de la membrul superior stâng și membrul superior drept.

Analiza rezultatelor. Privind măsurătorile somatice și funcționale: atitudinea globală a corpului, înălțime (m), greutate (kg), anvergură (cm) s-au obținut următoarele rezultate: aprecierea atitudinii globale a corpului a făcut posibilă depistarea unor deficiențe fizice, pentru fiecare elev.

La băieți, situația atitudinii globale a corpului se prezintă în felul următor: un elev are poziția picioarelor în adducție, doi elevi au poziția bazinului înclinat lateral, doi elevi prezintă o asimetrie a segmentelor picioarelor, doi elevi au atitudine cifotică și un elev are lordoză.

Nr. crt.	Varsta	Poziția capului și a gâtului		Poziția umerilor și a membrelor superioare		Poziția coloanei vertebrale			Poziția bazinului	Poziția membrelor inferioare		Poziția piciorului	
		Pe aceeași verticală cu trunchiul	Inclinări anterioare sau laterale	Inclinări laterale sau posterioare ale umerilor	Asimetria umerilor sau a membrelor superioare	Cifoza	Lordoza	Scolioza	Inclinat lateral	Asimetria segmentelor membrelor inferioare	Genușii în Var() Valg-X	Abduș sau Adduș	Bolta plantară: Normală, Diminuată, Exagerată

Fig. 2. Fișa de măsurători a atitudinii globale a corpului (model)

Tabelul 4. Valorile măsurătorilor la grupa de băieți (vârsta 7 ani)

Nr. crt.	Înălțime (cm)	Greutate (kg)	Anvergura (cm)
1	120	21	112
2	110	23	116
3	130	30	115
4	121	25	126
5	131	33	137
6	110	21	116
7	115	22	121
8	125	32	130
9	127	32	133
10	119	21	126
11	133	27	37

La fete, situația atitudinii globale a corpului se prezintă în felul următor: o elevă are o asimetrie în poziția umerilor, o elevă are atitudine lordotică, iar trei eleve au scolioză, o

elevă prezintă o asimetrie a segmentelor picioarelor, o elevă are poziția picioarelor în adducție.

Tabelul 5. Valorile măsurătorilor la grupa de fete (vârsta 7 ani)

Nr. crt.	Înălțime (cm)	Greutate (kg)	Anvergură (cm)
1	125	23	13
2	130	24	15
3	127	28	33
4	123	28	18
5	124	21	33
6	111	20	17
7	122	36	27
8	122	29	27
9	117	21	23
10	124	23	28

Organismul uman este unitar în alcătuirea, funcționarea și dezvoltarea sa. În virtutea condiționării reciproce naturale dintre organele și sistemele sale, el există, funcționează și se dezvoltă ca un tot unitar de așa manieră, încât progresul într-o direcție dorită este într-o anumită dependență de progresul în alte direcții.

Măsurătorile și observațiile efectuate în cadrul studiului ne demonstrează că parametrii înregistrați sunt, în general, în concordanță cu dezvoltarea firească a vârstei elevilor, depistându-se și unele deformații ale atitudinii globale. Acestea au fost aduse la cunoștința familiei și a profesorului de educație fizică pentru eventuale corectări.

Observațiile și măsurătorile efectuate ne demonstrează că nivelul de dezvoltare psihologică și fizică a elevilor sunt sub cerințele valorilor corespondente vârstei lor, ceea ce arată lipsa practicării activităților fizice prin neparticiparea activă la lecțiile de educație fizică și lipsa jocurilor și a activităților recreative în timpul liber.

Concluzii. Comparativ cu *Indicii de dezvoltare fizică a copiilor din România*, date furnizate de Institutul de Igienă și Sănătate Publică, există proporționalitate în raportul dintre înălțimea și greutatea corporală și între indicii măsurabili ai elevilor.

Pentru menținerea unui tonus muscular optim recomandăm:

- îmbunătățirea troficității și tonicității musculare;
- menținerea unei atitudini corporale corecte, atât în actele motrice statice, cât și în cele dinamice;
- prevenirea atitudinilor și deficiențelor fizice;
- corectarea tuturor atitudinilor fizice deficiente și a unor deficiențe fizice.

Exercițiile fizice efectuate acționează asupra dezvoltării fizice în sensurile profilactic, preventiv și terapeutic. În lecția de educație fizică școlară, ele influențează dezvoltarea fizică a organismului elevilor și reprezintă un obiectiv prioritar, în virtutea căruia acționează complex și sistematic.

Introducerea celor trei ore de educație fizică, conform legislației în vigoare, este imperios necesară pentru ca toți elevii să beneficieze de o dezvoltare fizică armonioasă.

Familia și școala sunt responsabile pentru participarea elevilor la activități fizice, mai ales sub formă de joacă specifică vârstei.

Referințe bibliografice:

1. Achim V. (1976). *Particularitățile biologice ale vârstei de creștere și dezvoltare*. Consfătuirea metodico-științifică, Cluj Napoca.
2. Bradatan N. (1993). *Jocuri didactice în aer liber*. București: Editura Didactică și Pedagogică. 108 p.
3. Bronikovki M. (2010). *Physical Education teaching and learning*. Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego. Poznan, p. 9.
4. Cerghit I. (1983). *Perfecționarea lecției în școala modernă*. București: Editura Didactică și Pedagogică. 228 p.
5. Cîrstea Gh. (2000). *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, București: Editura AN-DA.
6. Donos A. (2017). *Creșterea și dezvoltarea copilului*. Curs. Chișinău: USMF, Departamentul de pediatrie.
7. Epuran M. (1995). *Metodologia cercetării activităților corporale în educație fizică și sport*. București: Editura fundației „România de Măine”.
8. EU Action Plan on Childhood Obesity 2014-2020, (2014), https://ec.europa.eu/health/sites/health/files/nutrition_physical_activity/docs/childhoodobesity_actionplan_2014_2020_en.pdf
9. Grimalschi T.L. (2001). *Modele de proiecte didactice*. Chișinău: Editura Reclama.
10. Prodea C. (2014). *Educație psihomotrică/fizică: metodică predării lor în învățământul preșcolar și primar*. Suport de curs. Cluj Napoca, p.16-18.
11. Urichianu Toma S., Urichianu B. (2016). *Profiling factors which act upon wellbeing of young students aged 18-25 years*, 7th LUMEN International Conference. Targoviste, LUMEN MEPDEV.
12. Urichianu A. (2017). „Integrarea activităților de educație fizică și sport în educația permanentă”. Conferința Internațională de Științe sociale, politice și umaniste „Educație, cercetare, inovare în era cunoașterii”. Universitatea Titu Maiorescu, Facultatea de Științe Sociale, Politice și Umaniste.
13. U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, (2008) <http://www.health.gov/paguidelines/Report/pdf/CommitteeReport.pdf>.