

FACTORI DE RISC ÎN PRACTICAREA EXERCIȚIILOR FIZICE

*ALEXANDRU MORARI, asistent universitar,
Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți, Republica Moldova*

Annotation: This article proposes to separate the risk factors that can cause various injuries during physical exercises. It is practically impossible to avoid injuries during physical education lessons. The aim of the teacher is to prevent these accidents and to minimize some sources of accidents.

Keywords: Physical Education, student, risk, accidents, prevention.

Practicarea exercițiilor fizice la orele de educație fizică a studenților implică și unele riscuri, riscuri care deși sunt conștientizate (mai grav atunci când nu sunt) sunt asumate fie: de profesor, fie de student, fie de ambii. Fără aceste riscuri nu putem vorbi de progres la orele de educație fizică a studenților.

Medicul al antichității, Hipocrate, spunea „În primul rând să nu faci rău”, adresat la vremea aceea medicilor, dicton care se potrivește în domeniului nostru, domeniu care alături de medicină, îndeplinește funcții comune (profilactice și terapeutice). Acest dicton își arată pe deplin utilitatea și în zilele noastre, când alături de medici și împreună cu ei, specialiștii domeniului educației fizice și a sportului caută noi sisteme de acționare, standardizate și perfecționate în scopul atingerii tuturor obiectivelor propuse, reducând cât mai mult posibil răniurile și accidentările care în mod invariabil fac parte din specificul celor două meserii.

Este imposibil de-a descrie toate tipurile de accidente, lucru de altfel și imposibil de realizat în prezenta lucrare, ci mai degrabă lucrarea dată are ca scop coagularea surselor de accidente în jurul unor așa denumiți "factori de risc" care pot fi identificați cu ușurință de toți profesorii de educație fizică.

Pentru a opera mai ușor în prevenirea accidentelor tradițional este necesar de divizat factorii de risc. Acești factori de risc au fost divizați după cum urmează:

1. Biologico - medicali;
2. Economico – sociali;
3. Pedagogici;
4. Psihici;
5. Ambientali;

1. *Biologico - medicali*: în această categorie se situează în primul rând vârsta participanților la activitățile fizice, deoarece ca cât se înaintează în vârstă, cu atât scade nivelul unor indici funcționali, ce diminuează mobilitatea musculo - articulară, capacitatea de efort și coordonarea. Aici un risc major îl constituie necunoașterea capacităților fizice proprii, sau neacceptarea lor, diminuate fiind odată cu trecerea anilor sau cu neefectuarea îndelungată a exercițiilor fizice. De asemenea și sexul participanților este un factor de risc, fetele fiind mai predispuse decât băieții la o seamă de accidente. Trebuie amintite și limitările medicale generate de diverse boli, traume anterioare, indispoziții de moment, care se pot acutiza pe teren, sau pot conduce cu ușurință la diverse accidente.
2. *Economico-sociali*: după cum reiese și din denumirea lor, acești factori de risc, țin cont de calitatea bazei și a materialelor sportive, de grija și respectul pentru instalațiile și materialele din patrimoniu, cât și din gradul de cultură și de proveniență (ca mediu social) al celor ce folosesc terenurile, sau complexe sportive respective. Igiena păstrată pe o bază sportivă, precum și longevitatea materialelor folosite, reflectă gradul de cultură și educație a respectivei comunități, cultură și educație care se răsfrânge pozitiv și în cazul respectării și aplicării normelor de protecție a muncii.
3. *Pedagogici*: acești factori apar inerent în cadrul activității specifice domeniului nostru, pregnant la începători și se constituie în cea mai periculoasă categorie, care le condiționează pe celelalte. Ca urmare a unei planificări sau proiectări defectuoase, sau a urmării mecanice a planificării, fără a ține cont de variabile, de cele mai multe ori deschidem larg porțile accidentelor, mărinând numărul factorilor de risc. Tot o sursă de accidente poate fi considerată și dozarea necorespunzătoare a efortului, sau folosirea unor sisteme de acționare ilogice, iraționale din lipsa de experiență sau din dorința de evitare a unor etape de pregătire lungi și obositoare. Tot aici poate fi inclusă și măiestria sau tactul pedagogic al profesorului în explicarea anumitor noțiuni sau în demonstrarea lor, el trebuind să se asigure că subiecții au înțeles și abia apoi să treacă mai departe. Indirect și tonul profesorului la oră poate influența într-o manieră pozitivă sau nu activitatea studenților.
4. *Psihici*: sîntem convinși că latura psihică influențează latura fizică în mod ireversibil. Aici putem aminti ca surse de accidente: orgoliul, neatenția, combativitatea, exaltarea, frica, asumarea unor riscuri în mod gratuit din grandomanie sau din dorința de a imita un model. Toate aceste laturi comportamentale se regăsesc cu succes în fiecare colectiv de studenți, de aceea rolul cel mai important în diminuarea accidentelor care au ca premisă factori de risc comportamentali, îl are profesorul care prin tactul și măiestria sa trebuie să găsească o cale de apropiere și de înțelegere cu studenții, aducându-i până acolo încât să dispară elemente pasive la oră și să participe activ și responsabil la propria instruire.

Împotriva acestor surse de accidente a fost elaborat la Catedra de educație fizică o instrucțiune de protecție a eforturilor fizice, ce se constituie ca un document obligatoriu, care nu are rolul de a liniști profesorul în problema răspunderii morale și penale, sau așa ar trebui, ci mai degrabă are rolul conștientizării și înarmării studentului, respectiv cu

privire la riscurile la care se supune și de a-1 face să-și asume răspunderea în tot ceea ce face și să participe activ și responsabil la propria instruire.

5. *Ambientali*: acești factori de risc se compun din totalitatea variabilelor unui teren, săli, spații de educație, din materialele folosite, echipament, condiții atmosferice. Adică tot ceea ce ne înconjoară și care poate fi identificat ca potențială sursă de accidente.

Delimitarea terenurilor de pregătire fizică, precum și a spațiilor destinate competițiilor sportive trebuie făcută cu multă rigoare, astfel încât studenții să cunoască precis spațiul destinat activității și ca o completare se vor evita folosirea materialelor care aduc modificări în planitatea spațiului; borduri, trepte, stâlpi, gropi, parapetei etc. și dacă sunt totuși necesare să fie vopsite în culori vii, țipătoare, contrastante. Trebuie de amintit și unele materiale de construcție ce au proprietăți diferite, de sîrme, parchet, cuie și muchii ascuțite, porți nefixate. Aceste surse de accidente se pot trece foarte ușor cu vederea, implicând riscuri mari și nu numai de traume fizice, ci și de distrugere a materialelor sportive (mingi, saltele). Condițiile atmosferice se pot constitui la rândul lor împreună cu factorii pedagogici într-o adevărată pepinieră de accidente, cum ar fi: întinderi și rupturi musculare și ligamentare, hipo și hipertermie, degerături, afecțiuni ale aparatului respirator, căzături determinate de gheață sau vânt puternic, de podele umede și altele.

Scopul profesorului de educație fizică este de-a preveni și de-a reduce la minimum accidentele la orele de educație fizică.

Referințe bibliografice:

1. FIEDLER, P. *Metodica Educației Fizice și Sportive*. Editura Fundației „Chemarea”, Iași, 1998.
2. MOROȘAN, L. *Surse de accidente în Educația Fizică și Sport*. Editura Fundației ” Altius Academy”, Iași, 2005.
3. SCARLAT, E., SCARLAT, M. *Educație Fizică și Sport*. Editura didactică și pedagogică, București, 2002.