

Bibliografie

1. Баркаръ А. А, Организация профориентации и трудоустройства молодежи. 1982, Кишинев: Картеа Молдовенеаскэ. 25 с.
2. Латышевская Н.И., Клаучек С.В. Москаленко Н.П., Гендерные различия в состоянии здоровья и качестве жизни студентов. Гигиена и санитария, 2004: 1: с 51-53.
3. Пчелин В., Состояние здоровья студентов-медиков как фактор учебной адаптации. Профессиональная ориентация в подготовке врачей (учебно-методическое пособие). 2004, Хабаровск: Издательский центр ДВГМУ, р. 145
4. Степа З.А., Савосин Ю.Е., Остроушко А.Г., Анализ заболеваемости студентов первого курса Дальневосточного медицинского института. Здравоохранение Российской Федерации, 1982, 6: 14-16.
5. Декларация по охране здоровья студентов в Европе. XIV Конгресс Европейского союза школьной и университетской медицины и здоровья. 2007, Тампер, Финляндия.
6. Guvernul Republicii Moldova, Cu privire la aprobarea Politicii Naționale de Sănătate. 2007, Monitorul Oficial al RM, Chișinău.
7. Sănătate - UE. Tineret. 2012 [cited 2012 02.02.2012]; Available from: http://ec.europa.eu/health-eu/my_health/young_people/index_ro.htm.
8. WHO, World Health Organization Constitution. 1946; NY.

Rezumat

Scopul acestui studiu este estimarea comparativă a stării de sănătate și a spectrului morbidității la studenții anului I al Universității de Medicină "Nicolae Testemițanu", înmatriculați în anii 2002-2004 și în 2010. **Materiale și metode:** au fost analizate datele din adeverința medicală (formularul nr.086e) și rezultatele examenului medical al studenților anului I în anii 2002-2004 și 2010. **Rezultate:** analiza comparativă a morbidității studenților denotă că la tinerii înmatriculați în perioada 2002-2004 grupul „sănătos” constituie 75,98%, în 2010 - 66,67%. Analiza spectrului morbidității arată o creștere veridică a patologiei oftalmologice, aparatului genito-urinar, tractului digestiv la studenții înmatriculați în anul 2010, în comparație cu 2002-2004. **Concluzii:** la moment este argumentată necesitatea petrecerii examinării medicale a studenților anului I, pentru depistarea timpurie a patologiilor cronice existente, asanarea studenților și monitorizarea dinamicii stării lor de sănătate pe parcursul anilor de studii.

Summary

The propose of this work was to comparatively evaluate the health status of the first year students of the SMPHU "Nicolae Testemițanu" enrolled in years 2002-2004 and 2010. **Materials and methods:** medical certificates form 086e issued by Family physicians and the results of medical examination performed at the University Clinic of Primary Care were analyzed in order to estimate

the morbidity spectra. **Results:** the comparative analysis of morbidity spectra revealed that in 2002-2004 75.98% of students were „healthy” and 24.02% “sick”, whilst in 2010 year only 66.67%, “healthy”, and 33.33% “sick” when enrolled in the SMPHU. There has been a significant increase in proportions of eye pathology, pathologies of urinary and digestive tracts in the morbidity structure during 2002-2010 period. **Conclusions:** our data support the need of medical examination of first-year students in order to identify the existing chronic pathologies, proper treatment, and monitoring their diseases during the academic years.

Резюме

Целью настоящей работы была сравнительная оценка состояния здоровья студентов первого курса ГУМФ им. Николая Тестемицану поступивших на учебу в 2002-2004 и 2010 годы. **Материалы и методы:** были изучены медицинские справки (форма 086e), выданные семейными врачами, и результаты медицинского осмотра студентов первого курса 2002-2004 и 2010 годов поступления. **Результаты:** проведенный сравнительный анализ заболеваемости студентов выявил, что при поступлении в Университет в 2002-2004 гг. 75,98% студентов были „здоровы” и 24,02% „больны” а в 2010 году – 66,67% „здоровы” и 33,33% „больны”. В структуре заболеваемости за период 2002-2010 годов произошло значительное увеличение доли глазной патологии, патологии мочеполового и пищеварительного трактов. **Выводы:** необходимо проведение медицинского осмотра студентов первого курса, для выявления существующих хронических заболеваний, своевременного их лечения и мониторинга динамики состояния здоровья студентов во время учебы.

DINAMICA CAPACITĂȚII DE MUNCĂ LA ELEVI ÎN PROCESUL DE LUCRU LA COMPUTER

Cătălina Croitoru, asistent universitar,
USMF „Nicolae Testemițanu”

Introducere

Accesul universal la informație [2] este unul dintre obiectivele majore ale societății și poate fi mai ușor realizat prin intermediul computerelor.

Mulți profesori sunt de părerea că e bine să se folosească computerele în instituțiile de învățământ preuniversitar. Unii privesc la aceasta din punct de vedere filosofic, iar alții – pur practic. Însă toți sunt de acord că este necesară o anumită adaptare a instituțiilor de învățământ preuniversitar la secolul computerelor [4, 9, 12, 13].

Tehnologiile informaționale și comunicaționale reprezintă o manifestare evidentă a revoluției informaționale. Prin urmare, devine clar interesul deosebit

al profesorilor față de alfabetizarea computerizată și care caută modalități de adaptare a ÎP la lumea modernă. Un număr tot mai mare de părinți, profesori și elevi ajung la concluzia că, obținând cunoștințe despre computer și dobândind aptitudini practice, copiii vor fi mai bine pregătiți pentru viață și bunăstare, într-o lume în schimbare. Unii oameni sunt convinși că computerul oferă noi posibilități pentru dezvoltarea creativă a copiilor și profesorilor, permite de a scăpa de cursul tradițional plictisitor de instruire și de a dezvolta noi idei și mijloace de exprimare, face posibilă rezolvarea problemelor mult mai interesante și mai complexe [1, 4, 5].

Unii pedagogi pun sub semnul întrebării realitatea realizării scopului alfabetizării computerizate. O parte dintre ei consideră că computerele nu sunt altceva decât încă un mijloc de a sustrage atenția copiilor [6, 12]. Alții insistă asupra faptului că este imposibil de a pregăti profesori pentru utilizarea computerului la lecții și instruirea competentă a elevilor pentru redarea abilităților de lucru la computer, fără o pregătire profesională serioasă în domeniul tehnicii computerizate [4, 5, 7]. O altă categorie își exprimă îngrijorarea că utilizarea permanentă a calculatoarelor în ÎP va duce la o situație în care întreaga generație nu va putea aduna sau scădea numere, dacă în apropiere nu va fi un computer. Unul dintre argumentele împotriva includerii computerelor în procesul de instruire este evoluția rapidă a tehnologiilor informaționale în timp ce programul continuu actualizat cronic va rămâne în urmă [8, 12].

Metode și materiale

Obiect de studiu au servit elevii claselor a 7-a. Cercetările au fost realizate în trei loturi: *lotul experimental*, care a inclus elevi cercetați în cadrul disciplinei Informatica, *lotul de control 1* – la obiectele cu grad de complexitate înalt, 10-11 puncte (limbi moderne, matematică) și *lotul de control 2* – la obiectele cu grad de complexitate jos, 2-4 puncte (educația tehnologică și muzicală). Clasificarea lecțiilor s-a efectuat în conformitate cu scara de apreciere a gradului de complexitate a obiectelor [10].

Modificările capacității muncii intelectuale în procesul de studii cu utilizarea computerului au fost studiate în baza tabelelor de corectură (Anfimov) și analizate prin prisma: 1) vitezei de lucru (*numărul total de semne*); 2) preciziei (calității) lucrului (*numărul de greșeli, calculat la 200 semne*); 3) nivelului atenției (%); 4) lăbilității proceselor nervoase (*coeficientul K*).

Cercetările au fost efectuate la începutul și la sfârșitul lecțiilor I, a III-a și a VI-a, în zilele de luni, miercuri și vineri, în trimestrele I-IV de studii. Au fost prelucrate 4320 de tabele de corectură.

Rezultate și discuții

Capacitatea muncii intelectuale depinde de gradul de încordare a funcționării sistemelor senzoriale, care recepționează informația; de starea memoriei, gândirii; de gradul de exprimare a emoțiilor. Indicii capacității muncii intelectuale servesc drept caracteristică integrală a stării funcționale a organismului de care, la rândul său, depinde capacitatea de muncă [11, 13].

În rezultatul cercetărilor am stabilit că la sfârșitul lecției de informatică **viteza de lucru** a variat în limitele de la $456 \pm 9,1$ până la $1110 \pm 15,6$ semne; în cadrul obiectelor grele – $367 \pm 15,2$ – $821 \pm 14,5$ semne și în cadrul lecțiilor ușoare – $489 \pm 14,2$ – $188 \pm 12,8$ semne. Însă această analiză nu este suficient de obiectivă, deoarece la începutul fiecărei lecții valorile nu sunt sută la sută identice la toate loturile cercetate, astfel am recurs la analiza diferenței dintre începutul și sfârșitul lecției.

La elevii din LE, în **dinamica zilei**, viteza de lucru scade către finele lecției cu 1,1-18,6% la prima lecție și cu 4,4-25,8% la lecția a VI-a. Cea mai mare capacitate a muncii intelectuale s-a înregistrat la lecția a III-a. În **dinamica săptămânii**, luni viteza de lucru scade către finele lecției cu 2,1-12,4%, vineri scăderea constituie 2,9-25,8%, cea mai mică scădere a vitezei de lucru (deci cea mai mare capacitate de muncă) s-a înregistrat la mijlocul săptămânii. Analizând **dinamica anului**, a fost stabilit că cea mai mare scădere a vitezei de lucru este în trimestrul II. Capacitatea maximă de muncă s-a înregistrat în trimestrul III. Analiza comparativă a vitezei de lucru între băieți și fete este în favoarea fetelor în toate loturile cercetate, statistic veridică ($0,001 > p < 0,05$).

În rezultatul analizei de corelație am stabilit că, odată cu creșterea duratei de bază a activităților pe parcursul lecției cu 1 min., numărul parcurs de semne scade cu 0,7 semne, corelația fiind puternică ($r = -0,93$) și gradul de determinare înalt ($r^2 = 87,4$), statistic semnificativ ($p < 0,01$). Corelație inversă a fost stabilită și cu temperatura aerului: odată cu creșterea temperaturii aerului cu 1°C în încăperea elevii parcurg cu 44,8 semne mai puțin, corelația fiind medie ($r = -0,40$, $p < 0,05$), la un grad de determinare jos ($r^2 = 15,8$, $p < 0,05$). Numărul de semne corelează direct mediu ($r = -0,34$, $p < 0,05$), la un grad de determinare jos ($r^2 = 11,9$, $p < 0,05$) cu umiditatea relativă a aerului – la scăderea umidității relative cu 1% numărul de semne scade cu 9,8 semne. Viteza de mișcare a aerului, concentrația bioxidului de carbon și nivelul zgomotului au înregistrat influență statistic ne semnificativă asupra numărului de semne parcurs.

Calitatea lucrului efectuat a fost specificată prin stabilirea numărului de greșeli, calculat la 200 de semne (standardizat). Cele mai puține greșeli au fost

comise de către elevi la lecția a III-a, iar cele mai multe – la lecția a VI-a. La sfârșitul lecției a III-a numărul de greșeli standardizate a variat între 1,2 și 5,1, cu o medie de 2,8 greșeli la elevii din LE; între 1,3 și 5,2 greșeli la elevii din LC 1 cu o valoare medie identică cu a elevilor din LE; între 1,1 și 4,1 greșeli calculate la 200 de semne, cu o medie de 2,4 greșeli la elevii din LC 2. La ultima lecție elevii din LE au comis greșeli în limitele 1,6-10,6, cu media de 4,4 greșeli, elevii din LC 1 au comis mai multe greșeli (1,8-11,5 greșeli, cu media de 4,9), iar elevii din LC 2 – mai puține (1,6-9,6 greșeli, cu media de 3,7). În *dinamica săptămânii* elevii comit cele mai puține greșeli miercuri și cele mai multe – vineri. Miercuri elevii din LE au comis 2,3 greșeli standardizate la rezolvarea tabelor de corectură, cu variații între 1,2 și 3,7 greșeli calculate la 200 de semne; elevii din LC 1 au comis mai multe greșeli (1,3-4,0, cu media de 2,5 greșeli), iar la elevii din LC 2 s-a înregistrat cel mai mic număr de greșeli (1,1-2,9, cu media de 2,1 greșeli). În *dinamica anului* cea mai înaltă precizie a lucrului (respectiv – cele mai puține greșeli) s-a înregistrat pentru toate loturile în trimestrul III. Calitatea lucrului la băieți și la fete este practic la același nivel ($p < 0,001$).

Calitatea lucrului este în legătură corelativă directă puternică cu durata de bază a activităților pe parcursul lecției ($r=0,91$, $r^2=82,9$, $p < 0,001$) și cu nivelul zgomotului ($r=0,72$, $r^2=51,5$, $p < 0,05$) și în legătură corelativă medie cu temperatura aerului ($r=0,67$, $r^2=44,4$, $p < 0,01$). La creșterea duratei de bată a activităților cu 1 min., crește numărul de greșeli cu 0,01 greșeli standardizate, la sporirea nivelului zgomotului cu 1 dBA numărul de greșeli crește cu 0,5 greșeli standardizate, temperaturii aerului cu 1°C – numărul de greșeli se majorează cu 1,1 greșeli standardizate. Calitatea lucrului este în corelare inversă medie cu umiditatea relativă a aerului ($r=-0,44$, $p < 0,01$) – la scăderea umidității cu 1% numărul de greșeli crește cu 0,2 greșeli standardizate, însă este slab influențată ($r^2=19,7$, $p < 0,01$).

Nivelului atenției elevilor scade pe parcursul lecțiilor diferit, atât în dinamică, cât și între loturile studiate. Din totalul investigațiilor pe trimestrul I, în LE nivelul atenției a scăzut *maxim* vineri la lecția a III-a – la fete (cu 14,3%, $p < 0,05$), în LC 1 – la băieți, vineri la prima lecție (11,6%, $p < 0,001$), iar în LC 2 – la fete și băieți vineri, la lecția a III-a (8,4%, $p < 0,001$) și *minim* – cu 6,1%, la fete, miercuri, la lecția a III-a ($p < 0,001$), în LC 1 – cu 9,2%, la fete, miercuri, la prima lecție ($p < 0,001$) și în LC 2 – cu 5,0%, la fete, luni, la lecția a III-a ($p < 0,001$).

În trimestrul II de studiu scăderea *maximă* a nivelului atenției între începutul și sfârșitul lecției s-a înregistrat pentru toate loturile – vineri, la lecția a VI-a

($p < 0,001$). Scăderea *minimă* – luni, la lecția a III-a ($p < 0,001$) în LE și LC 1, iar în LC 2 – miercuri, la lecția a III-a ($p < 0,001$). Comparând loturile cercetate, observăm că pe parcursul trimestrelor I și II cea mai mare scădere a nivelului atenției este la elevii din LE, iar cea mai mică – la cei din LC 2 ($p < 0,001$). Astfel, se poate presupune obosirea predominantă a elevilor care lucrează la computer.

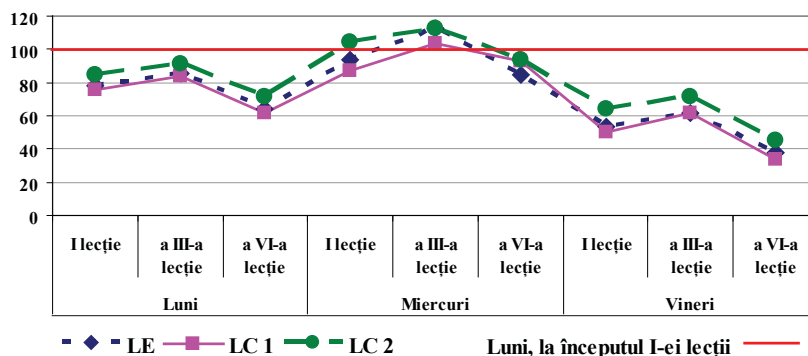
Nivelul atenției, în trimestrul III, a scăzut *maxim* pe parcursul lecției – luni, la lecția a VI-a ($p < 0,001$) în LE, în LC 1 – vineri, la I-a și a VI-a lecție ($p < 0,001$), în LC 2 – vineri, la lecția a VI-a ($p < 0,001$). Scăderea *minimă* a fost înregistrată în toate trei loturi miercuri, la lecția a III-a ($p < 0,001$). În acest trimestru, atenția scade mai pronunțat la elevii din LC 1 și mai puțin la cei din LC 2, ceea ce indică că la mijlocul anului elevii din LE au înregistrat o anumită adaptare față de sarcinile înaintate.

În trimestrul IV, scăderea *maximă* a atenției pe parcursul unei lecții, în LE și LC 1, s-a stabilit vineri, la I-a lecție ($p < 0,01$), în LC 2 – vineri, la lecția a VI-a ($p < 0,001$), iar scăderea *minimă* a fost în LE – luni, la lecția a III-a ($p < 0,001$), în LC 1 și LC 2 – miercuri, la lecția a III-a ($p < 0,001$). La fete se înregistrează un nivel mai înalt al atenției decât la băieți ($p < 0,001$).

Pentru o expunere mai clară a modificărilor, am efectuat o apreciere relativă a atenției la sfârșitul fiecărei lecții, în comparație cu începutul primei lecții de luni (considerat ca 100%), separat pentru fiecare lot cercetat, în baza datelor anuale. Această analiză demonstrează că nivelul atenției respectă curba capacității neurocorticale de lucru, specifică elevilor în dinamica zilei și săptămânii (expusă în cercetările savanților [3, 10]). Prin comparația loturilor se observă că în majoritatea pozițiilor nivelul atenției elevilor din LE este mai aproape de cel înregistrat la elevii din LC 1, fapt ce confirmă o complexitate sporită a disciplinei Informatica (*vezi figura*).

Nivelul atenției elevilor este în legătură directă de corelare cu umiditatea relativă a aerului și indirectă – cu durata activităților de bază, temperatura aerului, concentrația bioxidului de carbon și nivelul zgomotului. Legătura corelativă cu durata activităților de bază și temperatura aerului este puternică (respectiv $r=0,98$, $r=-0,89$, $p < 0,001$), cu un grad major de determinare (respectiv $r^2=96,6$, $r^2=79,7$, $p < 0,001$). Influența umidității relative joase, a concentrației bioxidului de carbon și nivelului zgomotului asupra nivelului atenției este medie (respectiv $r=0,40$, $r^2=16,2$, $p < 0,05$; $r=-0,54$, $r^2=21,1$, $p < 0,01$; $r=-0,67$, $r^2=44,8$, $p < 0,05$).

Coeficientul de regresie indică scăderea atenției cu 30,3% la creșterea concentrației bioxidului de carbon cu 1%, scăderea atenției cu 9,1% la creșterea temperaturii aerului cu 1°C, scăderea atenției cu 2,6%



Nivelul atenției elevilor la sfârșitul lecțiilor în dinamică față de nivelul atenției la începutul primei lecții de luni.

Labilitatea proceselor nervoase (coeficientul K)

Parametrii		Trimestrul I			Trimestrul II			Trimestrul III			Trimestrul IV		
		LE	LC 1	LC 2	LE	LC 1	LC 2	LE	LC 1	LC 2	LE	LC 1	LC 2
Luni	I-a lecție	1,9	1,8	2,0	1,9	1,6	2,0	1,9	1,9	2,0	1,8	1,8	2,0
	a III-a lecție	2,0	1,9	2,0	2,1	1,8	2,0	2,0	1,9	2,0	1,8	1,9	2,0
	a VI-a lecție	1,9	1,8	1,8	1,8	1,7	2,0	1,8	1,7	2,0	1,9	1,8	1,9
Miercuri	I-a lecție	1,8	1,9	1,9	2,0	1,8	2,0	2,0	1,9	2,0	1,9	1,9	2,0
	a III-a lecție	2,0	1,9	2,1	2,1	2,0	2,0	2,0	1,9	2,0	2,0	1,9	2,0
	a VI-a lecție	1,9	1,8	1,8	2,1	1,8	1,8	2,0	1,9	2,0	1,9	1,8	1,7
Vineri	I-a lecție	1,9	1,7	2,0	1,8	1,7	2,0	1,9	1,7	2,0	1,8	1,8	2,0
	a III-a lecție	2,0	1,9	2,0	1,9	1,9	2,0	1,9	1,8	2,0	1,9	1,8	2,0
	a VI-a lecție	1,7	1,8	1,7	1,8	1,7	1,6	1,7	1,8	2,0	1,7	1,8	1,7

Labilitatea proceselor nervoase				
Temperatura aerului	-0,24	5,60	>0,05	LPN=-2,34815-0,0239861*temp
Umiditatea relativă a aerului	0,12	1,50	>0,05	LPN=1,7121+0,00311148*umid
Viteza de mișcare a aerului	0,09	0,88	>0,05	LPN=1,77724+1,01626*vma
CO ₂	-0,23	5,17	>0,05	LPN=-1,94006-0,435129*CO ₂
Zgomot	-0,38	14,54	>0,05	LPN=18,5409+0,675721*zg
Durata de bază a activităților	-0,72	51,50	<0,05	LPN=-0,871294-0,000552609*Db

Notă: căsuțele colorate indică pozițiile când labilitatea proceselor nervoase a fost bună.

la creșterea nivelului zgomotului cu 1dBA și scăderea atenției cu 1,1% odată cu reducerea umidității aerului cu 1%.

Cea mai bună **labilitate a proceselor nervoase** (coeficientul K), respectiv și cea mai înaltă capacitate a muncii intelectuale au fost înregistrate la elevii din LC 2; cea mai joasă – la cei din LC 1. La elevii din LE procesele nervoase în trimestrul I au fost mai labile la mijlocul fiecărei zile de studii (lecția a III-a); în trimestrele II și III labilitatea proceselor nervoase a fost bună la mijlocul zilei de luni și la toate cele trei lecții cercetate miercuri, în trimestrul IV – doar miercuri, la lecția a III-a (vezi tabelul).

Labilitatea proceselor nervoase, statistic semnificativă, corelează doar cu durata de bază a activităților ($r=-0,72$, $r^2=51,58$, $p<0,05$).

Concluzii

Studierea indicilor capacității de muncă ne-a per-

mis să deducem că capacitatea muncii intelectuale la elevii care utilizează computerul urmează modificările curbei clasice a capacității neurocorticale de lucru. Lucrul la computer, după complexitatea sa, se apropie de activitatea elevilor în cadrul disciplinelor cu grad înalt de complexitate. Indicii capacității muncii intelectuale sunt influențați și determinați puternic de durata de bază a activităților.

Este recomandată plasarea disciplinelor cu utilizarea computerelor la mijlocul zilei și săptămânii în orarul de studii și reglementarea duratei de activitate la computer în conformitate cu normativele în vigoare, în funcție de vârsta elevului.

Bibliografie

- McLaurin A., *Changing University Teaching. Reflections on Creating Educational Technologies*. Quality Assurance in Education, 8 (3): 152-155.
- Turkle S., *Life on the screen: Identity in the age of the Internet*. Simon&Schuster, 1999: 34-37.

3. Vlădescu C., ș. a., *Sănătate publică și management sanitar*. București: Cartea universitară, 2004, 469 p.
4. Баркова Е. С., *Компьютер в школе? Не стоит торопиться*. Наука и образование, 2002; 2: 51-53.
5. Васильев С. В., *К проблеме безопасного использования персонального компьютера в школе*. Вестн. челяб. гос. пед. ун-та, 2003; 5:139-146.
6. Гагиева З. А., Бициева И. Б., Тибилев Б. Ю., *Некоторые критерии оценки умственной работоспособности школьников 12-13 лет*. Фундаментальные исследования. Москва, 2008; 2:64-67.
7. Колмыкова Т. Д., *Педагогические условия компьютеризации учебно-воспитательного процесса в адаптивной школе*. Дисерт. канд. педагог. наук. Калининград, 2000, 197 с.
8. Краснянская Т. М., *Формирование психологической готовности учащихся к продуктивному использованию компьютера*. Диссер. канд. психолог. наук. Ставрополь, 1998, 161 с.
9. Лаврик Н. С., Палеха О. Н., Чмиль А. А., *Влияние увеличения времени работы за монитором компьютера на некоторые показатели функционального состояния глаза*. Вестн. офтальмологии, 2004, 6:28-30.
10. Лапач С. Н., Чубенко А. В., Бабич П. Н., *Статистические методы в медико-биологических исследованиях с использованием Excel*. Экспериментальные исследования. Киев: «МОРИОН», 2001, 408 с.
11. Самаль И. Н., *Анатомия, физиология и патология органа зрения*. Учебное пособие. Псков: ПГПУ, 2004, 166 р.
12. Степанова М. А., *Как обеспечить безопасное общение с компьютером*. Нар. образование, 2003; 2:145-151.
13. Фатхутдинова Л. М., *Влияние работы с видеодисплейными терминалами на состояние нервной системы*. Медицина труда и пром. экология, 2003; 12:16-21.

Rezumat

Indicii capacității muncii intelectuale servesc drept caracteristică integrală a stării funcționale a organismului. Capacitatea muncii intelectuale a fost determinată la elevii din clasa a 7-a, analizând 4320 de tabele de corectură (Anfimov). Analiza indicilor capacității muncii intelectuale a elevilor pe parcursul lecției cu utilizarea computerului indică creșterea capacității de muncă către mijlocul și scăderea către sfârșitul zilei, săptămânii și anului. Capacitatea de muncă înaltă se manifestă prin viteza crescută de lucru și, concomitent, creșterea calității lucrului, nivel înalt al atenției și labilității proceselor nervoase. Comparând loturile cercetate, a fost stabilit că elevii care utilizează computerul prezintă capacitate de muncă aproximativ echivalentă cu cea a elevilor de la disciplinele grele.

Summary

Intellectual work capacity indicators directly serve as an integral characteristic of the functional state of the organism. Potential of intellectual work capacity was determined at children of 7th class from, analyzing the 4320 correction tables. Analysis of the index of intellectual work

capacity during the work on the computer indicates an increase of work capacity in the middle and falling to the end of the day, week and year. High work capacity is manifested by increased operating speed in the same time with increasing of the quality of work, a high level of attention and mobility of nervous processes. Comparing the results of the studied groups was found that work capacity of children who use computers are roughly equivalent to the work capacity of children who study difficult subjects.

Резюме

Показатели интеллектуальной работоспособности служат неотъемлемой характеристикой функционального состояния организма. Интеллектуальная работоспособность определялась у учащихся 7-х классов при анализе 4320 корректурных таблиц (Анфимов). Анализ показателей интеллектуальной работоспособности учащихся во время уроков с использованием компьютера указывает на повышение работоспособности к середине дня, недели и года и снижение к концу временного периода. Высокая работоспособность проявляется в повышенной скорости работы при одновременном повышении качества работы, уровня внимания и лабильности нервных процессов. При сравнении изучаемых групп было установлено, что у учащихся, работающих на компьютере, работоспособность примерно эквивалентна той, что наблюдается у учащихся на трудных предметах.

APORTUL PROTEINELOR ÎN ALIMENTAȚIA ELEVILOR DIN INSTITUȚIILE PREUNIVERSITARE CU PROFIL SPORTIV

Grigore Friptuleac, dr. hab. în medicină,
prof. univ.,

Vladislav Rubanovici, asistent univ.,
USMF „Nicolae Testemițanu”

Introducere

Dintre nutrimentele principale ale rației alimentare, un rol important pentru sănătate le aparține proteinelor, care reprezintă substanțe-cheie ale succesului sportiv în toate domeniile [3, 4, 6, 7].

Proteinele alimentare sunt principalele elemente din care se sintetizează proteinele tisulare și care furnizează organismului aminoacizi esențiali și neesențiali necesari [3, 4, 12].

Cantitatea de proteine necesară pentru un kg masă corporală variază de la 0,8 g/zi pentru modul de viață sedentar la 1,2–1,4 g/zi în eforturile fizice de rezistență și 1,7–1,8 g/zi în eforturile de forță [1, 5, 6, 7, 10].

La etapa actuală sunt necesare noi investigații pentru precizarea orientărilor legate de cantitatea