

613.7
C.33

Serghei CEBANU

SĂNĂTATEA SPORTIVILOR JUNIORI:
FACTORII DE RISC ȘI MĂSURI DE PREVENȚIE



CHIȘINĂU • 2019

G13.1
C 30

MINISTERUL SĂNĂTĂȚII, MUNCII ȘI PROTECȚIEI SOCIALE
AL REPUBLICII MOLDOVA
UNIVERSITATEA DE STAT DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE
„NICOLAE TESTEMIȚANU”

Serghei CEBANU

**SĂNĂTATEA SPORTIVILOR JUNIORI:
FACTORII DE RISC ȘI MĂSURI DE PREVENȚIE**

757128

Universitatea de Stat de
Medicină și Farmacie
«Nicolae Testemițanu»

Biblioteca Științifică Medicină

sl. 2

CHIȘINĂU • 2019

CUPRINS:

CUVÂNT ÎNAINTE.....	5
ABREVIERI	8
INTRODUCERE	9
1. STAREA DE SĂNĂTATE A SPORTIVILOR – PROBLEMĂ ACTUALĂ DE SĂNĂTATE PUBLICĂ	12
1.1. Impactul educației fizice și sportului în societatea modernă.....	12
1.2. Starea de sănătate a sportivilor și factorii predispozanți.....	20
1.3. Oboseala, supraantrenamentul, refacerea și recuperarea medico-biologică	28
1.4. Alimentația rațională ca factor favorizant în desfășurarea antrenamentelor	33
2. CARACTERISTICA ȘI EVALUAREA FACTORILOR DE RISC CU IMPACT ASUPRA STĂRII DE SĂNĂTATE A SPORTIVILOR...	37
2.1. Caracteristica igienică a factorilor mediului ocupational	37
2.2. Evaluarea factorilor mediului de trai și comportamentali ai sportivilor	57
2.3. Evaluarea igienică a alimentației sportivilor	64
3. CARACTERISTICA ȘI EVALUAREA STĂRII DE SĂNĂTATE A SPORTIVILOR JUNIORI	67
3.1. Aprecierea subiectivă a stării de sănătate	68
3.2. Caracteristica stării de sănătate a sportivilor după rezultatele examenelor medicale.....	81
3.3. Caracteristica morbidității sportivilor în funcție de adresabilitate	87
3.4. Evaluarea traumatismului sportiv	97
3.5. Caracteristica modificărilor fiziologice ale organismului sportivilor în timpul antrenamentului	101

4. EVALUAREA COMPLEXĂ A STĂRII FUNCȚIONALE A ORGANISMULUI ȘI CAPACITĂȚII DE ACTIVITATE A TINERILOR SPORTIVI CARE PRACTICĂ JOCURILE SPORTIVE...	110
4.1. Evaluarea capacității de muncă a sportivilor juniori după indicii stării funcționale ale organismului	111
4.2. Evaluarea stării funcționale a organismului după tipul de autoreglare a circulației sanguine	117
4.3. Estimarea gradului de risc de dezvoltare a modificărilor funcționale nevaforabile a organismului sportivilor juniori	121
4.4. Aprecierea gradului și rezervelor de adaptare a sportivilor juniori	126
5. MĂSURILE DE PROMOVARE A SĂNĂTĂȚII ȘI DE PROFILAXIE A MALADIILOR ÎN RÂNDUL SPORTIVILOR.....	136
5.1. Activități ale Serviciului de Supraveghere de Stat a Sănătății Publice.....	136
5.2. Activități ale Serviciului de Medicină Sportivă	139
6. RECOMANDĂRI PENTRU OPTIMIZAREA ACTIVITĂȚII SERVICIULUI DE MEDICINĂ SPORTIVĂ ȘI ORGANIZAREA ASISTENȚEI MEDICALE A SPORTIVILOR	142
BIBLIOGRAFIE.....	151
ANEXE	171