

جزوه تربیت بدنی عمومی

مدرس:

علی تقی زاده

فهرست

فصل اول : اصول و مبانی تربیت بدنی

فصل دوم : آثار ورزش و فعالیت بدنی بر دستگاه های مختلف بدن

فصل سوم : آمادگی جسمانی و حرکتی

فصل اول

اصول و مبانی تربیت بدنی

- تربیت از ریشه رب و یرب گرفته شده به معنی:

پروردن، سرپرستی و رهبری کردن، رساندن به فرجام، نیکو کردن، به تعالی و کمال رساندن، ارزنده ساختن، از افراط و تفریط درآوردن، به اعتدال بردن، استوار و متین کردن.

تعریف تربیت:

- افلاطون: تعلیم و تربیت عبارت است از کشف استعدادهای

طبیعی و شکوفا ساختن آنها.

- ارسطو: تعلیم و تربیت مجموعه ای از اعمال است که

به وسیله خانواده یا دولت برای ایجاد فضایل اخلاقی

و مدنی در افراد صورت می گیرد.

- بوعلی سینا: تعلیم و تربیت عبارت است از برنامه ریزی و فعالیت محاسبه شده در جهت رشد کودک، سلامت خانواده و تدبیر شؤون اجتماعی، برای وصول انسان به کمال دنیوی و سعادت جاویدان الهی.

- پرورش عبارت است از فرایندی منظم و مستمر که هدف آن هدایت رشد همه

جانبه شخصیت پرورش یابندگان در جهت کسب و درک معارف بشری، هنجارهای مورد پذیرش

جامعه و همچنین کمک به شکوفا شدن استعدادهای آنان است.

- آنچه در تربیت مشخص است هدف دار بودن این عمل از جانب مربی است. یعنی مربی از روی قصد عملی را انجام می دهد، تا مربی را به کمال مشخص و معینی برساند، این عمل تربیت نام دارد.

- جان دیویی معتقد است تفکر و تجربه در تربیت بسیار مهم است انباشتن اطلاعات بی معنی در ذهن، یادگیری و فهم واقعی نیست. یادگیری واقعی از طریق تجربه و تأثیر متقابل فرد با محیط صورت می گیرد.

تعریف تربیت بدنی:

- تربیت بدنی، فرآیندی است آموزشی- تربیتی که اجرا و رشد انسان از طریق فعالیت های جسمانی را بهبود می بخشد.
- عبارت است از کاربرد یک سلسله فعالیت ها و حرکت های بدنی منظم و حساب شده به منظور رشد و تربیت اصلح استعداد های جسمانی، حرکتی، فکری، اجتماعی و اخلاقی.
- بخش مهمی از تعلیم و تربیت است که از طریق حرکت و ورزش جریان رشد را در تمام ابعاد انسان تسهیل و هماهنگ کرده و به شکوفایی و تکوین استعداد های مطلوب کمک می کند.
- بخش مهمی از تعلیم و تربیت است که با استفاده از فعالیت های منظم و برنامه ریزی شده، آمادگی جسمانی و مهارتی را در فرد بهبود بخشیده و در رشد عقلانی، اجتماعی و عاطفی او نیز موثر است.

تعریف ورزش:

- ورزش نوعی بازی سازمان یافته است که در آن تمرین و حرکات به منظور تقویت قوای جسمانی و روحی و کسب مهارت اجرا می شود و در این ابزار تربیتی معمولاً مسابقه و رقابت به عنوان انگیزه مطرح است.

تعریف بازی:

- فعالیتی است غریزی و با نشاط که موافق با مراحل رشد و تکامل انسان بوده و به صورت غیر جدی و غیر قابل پیش بینی انجام می گیرد.
- هر فعالیت ذهنی و جسمی سالم ارادی که شخص برای لذت بردن و تفریح در اوقات فراغت برای تجدید نیرو و رفع خستگی انجام می دهد و در آن انگیزه ورزش و تمرین بدنی وجود نداشته باشد آن را بازی یا تفریحات سالم می نامند.

اهداف تربیت بدنی:

۱. هدفهای بهداشتی و تربیتی
۲. هدفهای تربیتی و اخلاقی
۳. هدفهای روانی و اجتماعی
۴. هدفهای مهارتی و حرکتی

۱- اهداف بهداشتی و تندرستی:

- تامین سلامت و بهداشت بدن و تجهیز آن در برابر عوارض و بیماری ها.
- ایجاد ورزشی و هماهنگی در بین اعضاء و اندامها به منظور برخوردار شدن از قدرت، سرعت، چابکی و مهارت.
- ایجاد مقاومت و افزایش میزان تحمل و استقامت در برابر سختی ها.
- باز سازی و توان بخشی بدن به منظور رفع نواقص جسمی و نارسایی های فیزیکی و افزایش میزان کارایی آن.

۲- اهداف تربیتی و اخلاقی:

- پرورش روان و ایجاد زمینه برای استقلال شخصیت، سعه صدر، همت بلند، ایثار و فداکاری.
- دستیابی به مراتب اعتماد به نفس، جرات، شهامت، استقامت و پایداری و تقویت روحیه.
- توجه به کرامت و والایی خود و خویشنداری در برابر نابسامانیها.
- رشد و پرورش تمایلات مثبت و جهت دهی آنها به سوی خیر و کمال.
- افزایش توان و قدرت تصمیم گیری های سریع، عادلانه، اقتصادی و مناسب.
- رشد و پرورش توجه و دقت، مقایسه و تشخیص.
- خودداری از پذیرش تحمیلی افکار و عقاید مذموم.

۳- اهداف روانی و اجتماعی:

- تعدیل عواطف و کنترل حالاتی چون خشم، ستیز، ترس و محبت.
- رفع عوارض روانی ناشی از نگرانی ها، انزوا جوییها، ناامیدی و ترسها
- تعدیل رقابت و پذیرش اصول و ضوابط معقول در زندگی روزمره
- دستیابی به شادابی و نشاط
- پرورش شخصیت، هوش و قوه کنجکاوی
- تمرین نظم و انضباط و تن دادن به سازمان دهی و تعاون برای پیشبرد اهداف.

۴- اهداف حرکتی و مهارتی:

- شناخت استعدادهای حرکتی و پرورش و شکوفایی آنها.
- شناخت و تقویت حس زیبا شناختی در حرکات.

- یادگیری مهارت های حرکتی و ورزشی و ایجاد هماهنگی عصبی و عضلانی.
- بهره مند شدن از فعالیت های حرکتی و جسمی در گذراندن سالم اوقات فراغت.

فصل دوم

آثار ورزش و فعالیت بدنی بر دستگاههای بدن

۱- فعالیت بدنی و دستگاه قلب و عروق

قلب یکی از اعضاء حساس و مهم بدن حیوانات و انسان است. در انسان ، هر گونه اختلالی در عملکرد قلب ، موجب اختلال در فعالیت های روزانه خواهد شد. یکی از راههای مراقبت از قلب ، انجام فعالیت های جسمانی و ورزش های مناسب - به تناسب وزن و سن است.

▪ تأثیرات مثبت ورزش بر سیستم قلبی عروقی عبارتند از:

۱) تقویت عضله قلب و سایر عضلات بدن.

۲) تسریع در جریان خون و انتقال بهتر اکسیژن به قسمت های مختلف بدن.

۳) پیشگیری از بروز بیماری فشار خون به دلیل کاهش کلسترول و باز شدن عروق .

۴) به دلیل تقویت عضله قلب و افزایش قدرت انقباضی آن ، تعداد ضربان قلب در حالت استراحت در هر دقیقه کمتر شده و در مقابل ، خون با نیروی بیشتری به جریان می افتد.

۵) با انقباض عضلات پا در حین ورزش ، خون راحت تر به قلب باز می گردد و از بروز واریس در پاها جلوگیری می شود.

۶) جلوگیری از افزایش پلاکت در دیواره عروق و رسوب چربی در رگها

۲- فعالیت بدنی و دستگاه اسکلتی

برخورداری از یک ساختار استخوانی منسجم و نیرومند، افراد را در تحمل انواع فشارهای روزمره یاری می دهد. مفاصل و لیگامنت ها به عنوان بخشی که پیوستگی و یکپارچگی دستگاه اسکلتی را فراهم می کنند، نقش موثری در حرکت بعهده دارند. فعالیت ورزشی با ایجاد فشار مکانیکی در جهت های مختلف سبب افزایش

توده و قدرت بافت استخوانی و لیگامنتی بدن می شود. البته باید خاطر نشان کرد که سازگاریهای ناشی از فعالیت تنها در صورت بهرهمندی از یک رژیم غذایی مناسب و سرشار از مواد معدنی بویژه کلسیم و فسفر قابل دستیابی می باشد. ایجاد فشار متناسب بر دستگاه اسکلتی موجب رسوب بیشتر کلسیم در بافت استخوانی به دنبال افزایش فعالیت سلول های استخوان ساز می باشد.

برخی از فواید فعالیت ورزشی بر دستگاه اسکلتی عبارت است از:

الف) جلوگیری از پوکی استخوان

پوکی استخوان عموماً به کاهش توده و چگالی بافت استخوانی در نتیجه افت کلسیم و افزایش شکنندگی و پایداری آنها اطلاق می شود. فشارهای ناشی از فعالیت ورزشی به عنوان عامل تحریک کننده رسوب و انباشته شدن کلسیم در بافت استخوانی معرفی شده است. از این رو اجرای فعالیت ورزشی بویژه فعالیت هایی با شدت متوسط به عنوان اصلی ترین راهبرد مکانیکی پیشگیری از پوکی استخوان در همه سنین بویژه قبل از سالمندی شناخته شده است.

ب) کاهش خطر دررفتگی مفصل و کشیدگی لیگامنت ها

فعالیت های ورزشی به ویژه تمرینات انعطاف پذیری عموماً موجب افزایش طول و استحکام این بافت های مستحکم می شود. لیگامنت ها دارای عروق خونی ناچیز (حتی بدون عروق) هستند. به همین علت در صورت آسیب دیدگی ترمیم آنها طولانی خواهد بود و بعضاً با عمل جراحی همراه است.

ج) پیشگیری و درمان التهاب مفصلی

فعالیت ورزشی علاوه بر افزایش خونرسانی به مفاصل موجب کاهش وزن نیز خواهد شد که این عامل نقش موثری در کاهش فشار بر مفاصل بعهده دارد.

۳- فعالیت ورزشی و دستگاه عضلانی

الف) جلوگیری از افت توده عضلانی

کاهش توده عضلانی یا آتروفی یکی از پیامدهای عدم اجرای فعالیت ورزشی بویژه در سنین میانسالی و سالمندی است. بیماری ها و ناهنجاری های مختلف که اغلب در سنین نوجوانی یا سالمندی در ساختار اسکلتی افراد نمایان می شود، در بسیاری از موارد بدلیل کاهش قدرت عضلانی می باشد.

ب) افزایش هماهنگی عصب و عضله

تمرینات قدرتی از طریق افزایش تعداد و قدرت تکانه های عصبی و افزایش توده و سطح مقطع تار عضلانی از یکسو و کاهش حساسیت پذیری بخش های حمایتی از سوی دیگر موجبات افزایش بیشتر قدرت عضلانی را فراهم می کنند. برای مثال زمانیکه برای اولین بار وزنه ای را حرکت می دهید، مشاهده می کنید که عضلات شما انقباضات نامتقارن و ناموزونی را نشان می دهند. این عامل همان ناهماهنگی عصب و عضله است که در انقباضات ناموزون پدیدار می شود.

ج) کاهش خستگی و درد عضلانی

بسیاری از دردهای عضلانی و خستگی هایی که در طی روز برای بیشتر افراد بوجود می آید، ناشی از ضعف های عضلانی است. فعالیت ورزشی از طریق افزایش قدرت عضلانی باعث کاهش دردهای عضلانی می شود.

۴- فعالیت ورزشی و دستگاه گوارش

کارکرد صحیح دستگاه گوارش تا حدود زیادی بیانگر صحت و سلامت انسان است به گونه ای که بسیاری از متخصصین داخلی معتقدند اکثر بیماری های انسان مربوط به اختلال در دستگاه گوارش می باشد.

اثرات مثبت ورزش بر دستگاه گوارش عبارتند از :

۱) تمرینات بدنی موجب تحریک اشتها و میل به غذا می شود. مخصوصاً در افرادی که دچار بی اشتهایی عصبی هستند ، این اثر بسیار مشهود است.

۲) ورزش با تحریک دستگاه گوارش مانع ایجاد یبوست می شود. انجام فعالیت بدنی حرکت غذا در مسیر معدی- روده ای را تسریع کرده و باعث هضم بهتر غذا و دفع آسانتر مواد اضافی می شود.

۳) یکی از اختلالات شایع دستگاه گوارش سنگ کیسه صفرا می باشد. در تحقیقات مختلف ارتباط معکوس بین بیماری کیسه صفرا و فعالیت بدنی گزارش شده است. این عامل عموماً به دلیل افزایش تعداد برخوردهای سنگ صفرا با دیواره آن حین اجرای فعالیت ورزشی بیان می شود.

۵- فعالیت ورزشی و دستگاه تنفسی

علاوه بر اثرات مثبت ورزش بر سیستم قلب و عروق و افزایش توانمندی عضلات بدن، دستگاه تنفس نیز توانایی بیشتری پیدا می‌کند. در زمان انجام فعالیت جسمانی و ورزش، مقدار مصرف اکسیژن اعضاء مختلف بدن افزایش پیدا می‌کند و حجم و سرعت جریان خون برای رساندن مواد مغذی و اکسیژن به اعضاء و بافت‌های مختلف افزایش می‌یابد.

▪ مهمترین اثرات ورزش بر دستگاه تنفس عبارتند از:

- (۱) با ورزش کیسه‌های هوایی شش‌ها بیشتر باز شده و بازدهی آن‌ها افزایش می‌یابد.
- (۲) افزایش حجم تنفسی در طول شبانه روز، موجب دریافت اکسیژن بیشتر و رساندن آن به اندام‌های بدن می‌شود.
- (۳) قابلیت دریافت و مصرف اکسیژن بیشتر، موجب می‌گردد کارایی جسمانی افزایش یافته و دیرتر خسته شویم.

۶) فعالیت ورزشی و اختلالات عصبی (افسردگی و اضطراب)

اصولاً فعالیت ورزشی از طریق تاثیر گذاری بر فرآیند های عصبی نظیر دفع مواد زائد در دستگاه عصبی، خونرسانی بهتر به مغز و نخاع، تغییر مقدار و سرعت ترشح میانجی های عصبی و تحریک مسیرهای عصبی به سوی ترمیم و رشد عمل می‌کند. در سالهای اخیر اجرای فعالیت ورزشی به منظور درمان بیماری های مختلفی نظیر آلزایمر، اضطراب، بی خوابی و افسردگی توصیه شده است.

فصل سوم

آمادگی جسمانی و حرکتی

آمادگی جسمانی (وابسته به سلامت) ۵ جزء دارد:

۱. قدرت عضلانی ۲- استقامت عضلانی ۳- استقامت قلبی تنفسی ۴- انعطاف پذیری ۵- ترکیب بدن

قدرت عضلانی

- ▶ قدرت عضلانی عبارت است از آمادگی یک عضله یا گروهی از عضلات برای اعمال حداکثر فشار به یک مانع ثابت یا متحرک فقط برای یک مرتبه.
- ▶ قدرت عضلانی به سه نوع ایستا، پویا و هم جنبش تقسیم می گردد.
- ▶ برای اندازه گیری قدرت عضلانی ایستا از دینامومتر و کابل تنسیومتر استفاده می شود.

استقامت عضلانی

- ▶ عبارت است از آمادگی یک عضله یا گروهی از عضلات برای انجام حرکات یا انقباضات تکراری یا نگهداری یک انقباض در مدت زمان معین.
- ▶ آزمون باریکس، نگهداری دینامومتر و تنسیومتر در مدت طولانی، دراز و نشست، دیپ پارالل، شنای روی دست و ...

استقامت قلبی - تنفسی:

- ▶ عبارت است از قابلیت دستگاه گردش خون و تنفس برای هماهنگی با فعالیت مورد نظر و توانایی برگشت سریع به حالت اولیه برای انجام فعالیت های دیگر.
- ▶ استقامت قلبی تنفسی، مهمترین بخش آمادگی جسمانی و همچنین اصلی ترین بخش اثرگذار در موفقیت ورزشکاران-به ویژه ورزشکاران هوازی (استقامتی) است.
- ▶ در برخی از منابع آمادگی قلبی - تنفسی را مترادف با آمادگی هوازی یا ظرفیت هوازی دانسته اند.

- ▶ آزمون ۱۲ دقیقه ای کوپر، ۲۴۰۰ متر کوپر، آزمون پله هاروارد و پله کوئینز، آزمون دو ۵۴۰ متر (برای مقطع ابتدایی و راهنمایی)، آزمون دوی ۱۶۰۰ متر.

انعطاف پذیری:

- ▶ توانایی حرکت آزادانه، بدون محدودیت و بدون درد در سرتاسر دامنه حرکتی یک مفصل یا گروهی از مفاصل را انعطاف پذیری گویند. به عبارت دیگر، آمادگی یا قابلیت کشیده شدن عضلات برای تامین حداکثر دامنه حرکتی برای مفصل یا مفاصل مربوطه را انعطاف پذیری می گویند.

ترکیب بدن:

- ▶ عبارت است از چگونگی ساختار بدن از نظر عضله، استخوان، چربی و مواد تشکیل دهنده دیگر.
- ▶ با توجه به مقوله سلامتی و تندرستی، اصطلاح ترکیب بدنی به طور ویژه بر درصد چربی بدن دلالت دارد.
- ▶ روش های سنجش ضخامت چربی زیر پوستی و تعیین BMI بیشتر مورد استفاده واقع می شوند.

اجزای آمادگی حرکتی (وابسته به مهارت)

۱. نیرو یا توان عضلانی ۲- سرعت ۳- چابکی ۴- تعادل ۵- هماهنگی

نیروی عضلانی:

- ▶ عبارت است از توانایی یک عضله یا گروهی از عضلات برای اعمال حداکثر فشار بر یک جسم یا مانع با حداکثر سرعت، به طوری که آن جسم به حداکثر فاصله یا ارتفاع ممکن منتقل شود.
- ▶ نیرو معادل قدرت انفجاری بوده و تحت تاثیر دو عامل قدرت و سرعت است.

▶ آزمون مارگاریا-کالمن، پرش عمودی سارجنت، آزمون پرش طول، پرتاب توپ مدیسین بال و...

سرعت:

▶ عبارت است از آمادگی یا قابلیت فرد برای حرکت دادن تمام یا بخشی از بدن در فضا در کوتاه ترین زمان ممکن.

▶ سرعت از دو بخش سرعت حرکت و سرعت عکس العمل یا زمان واکنش تشکیل شده است.

▶ دوهای سرعت با مسافت کوتاه مثل ۶۰ متر و ۱۰۰ متر برای اندازه گیری سرعت عمومی بدن و آزمون خط کش برای سرعت عکس العمل بکار می رود.

چابکی:

▶ توانایی تغییر سریع وضعیت بدن یا مسیر حرکت بدن با حفظ تعادل در فضا را چابکی می نامند.

▶ عواملی نظیر سرعت حرکت، سرعت عکس العمل، هماهنگی، تعادل و سیستم بینایی در چابکی تاثیر دارند.

▶ آزمون دو *۹، دویدن زیگزاگ، مارپیچ، آزمون ایلی نویز، آزمون بورپی و

تعادل:

▶ قابلیت فرد در حفظ بدن در یک وضعیت یا حالت را تعادل می نامند. به عبارت دیگر، توانایی حفظ پایداری بدن در وضعیت ثابت، در حال حرکت و یا در حین انجام یک مهارت را تعادل می گویند.

▶ تعادل به دو صورت ایستا و پویاست.

▶ آزمون لک لک و فرشته برای اندازه گیری تعادل ایستا و آزمون راه رفتن چوب موازنه برای تعادل پویا بکار می رود.

هماهنگی:

▶ توانایی تلفیق احساس دیداری، شنیداری و گیرنده های عمقی با عملکرد حرکتی برای ایجاد حرکات دقیق، روان و ماهرانه را هماهنگی می نامند.

▶ منظور از هماهنگی، هماهنگی عصبی-عضلانی است.

اوج هماهنگی را می توان در ژیمناست ها، اسکیت نمایشی و شنای موزون مشاهده کرد.