

به نام خدا

راهنمای دبیران تربیتی بدنی در مدارس

مولفان :

فرزاد جعفری

سمیه مریدی چفته

فهمیه رحیمی

سحر صفری

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۲)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

عنوان و نام پدیدآور : راهنمای دبیران تربیتی بدنی در مدارس / مولفان فرزاد جعفری...[و دیگران].

مشخصات نشر : ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری : ۱۱۰ص: جدول.

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۱۷۸-۱

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

یادداشت : مولفان فرزاد جعفری، سمیه مریدی چفته، فهیمه رحیمی، سحر صفری.

موضوع : ورزش مدارس -- ایران -- برنامه‌های درسی

School sports -- Iran -- Curricula

تربیت بدنی -- ایران -- راهنمای آموزشی

Physical education and training -- Study and teaching -- Iran

شناسه افزوده : جعفری، فرزاد، ۱۳۷۱-

رده بندی کنگره : GV۳۴۶

رده بندی دیویی : ۷۹۶/۰۷۱۰۹۵۵

شماره کتابشناسی ملی : ۹۲۸۸۵۸۲

اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا

نام کتاب : راهنمای دبیران تربیتی بدنی در مدارس

مولفان : فرزاد جعفری - سمیه مریدی چفته - فهیمه رحیمی - سحر صفری

ناشر : ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)

صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر

تیراژ : ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ : اول - ۱۴۰۲

چاپ : زبرجد

قیمت : ۸۸۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب‌رسان :

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۱۷۸-۱

تلفن مرکز پخش : ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

www.chaponashr.ir



فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۹	مقدمه.....
۱۱	تأثیر ورزش بر قلب و عروق.....
۱۱	تأثیرات مثبت ورزش بر سیستم قلبی عروقی عبارتند از:.....
۱۱	تأثیر ورزش بر دستگاه تنفس.....
۱۲	مهمترین اثرات ورزش بر دستگاه تنفس عبارتند از:.....
۱۲	تأثیر ورزش بر دستگاه گوارش.....
۱۲	مهمترین اثرات مفید ورزش بر دستگاه حرکتی عبارتند از:.....
۱۳	تأثیر ورزش بر غدد داخلی.....
۱۳	تأثیر ورزش بر دستگاه عصبی.....
۱۴	اثرات ورزش بر سلامت روانی و اجتماعی.....
۱۴	بارزترین اثرات مثبت ورزش در سلامت روح و روان و سلامت اجتماعی فرد:.....
۱۵	اثرات ورزش بر طول عمر.....
۱۶	تأثیر ورزش در وضعیت جسمی زنان:.....
۱۶	تأثیر ورزش در زندگی انسان.....
۱۷	اهداف ورزش :.....
۱۷	نقش ورزش و تربیت بدنی در سلامت روانی :.....
۱۸	نقش ورزش در گذراندن اوقات فراغت:.....
۱۸	نقش ورزش در پیشگیری از بیماریهای جسمی و روحی:.....
۱۹	نقش ورزش در طول عمر.....

- ۱۹..... نقش ورزش و تأثیر آن در سلامت بدن
- ۲۰..... تاثیر ورزش بر اختلال کم توجهی و بیش فعالی
- ۲۱..... تاثیر ورزش بر سلامت روان با ایجاد حس عزت نفس بالا
- ۲۱..... تربیت بدنی
- ۲۲..... زیر مجموعه‌های متعارف تربیت بدنی عبارتند از:
- ۲۳..... حوزه های وابسته تربیت بدنی :
- ۲۴..... مبانی برنامه ی درسی تربیت بدنی
- ۲۵..... تفاوت ورزش و تربیت بدنی
- ۲۶..... تاریخچه تشکیل تربیت بدنی در ایران
- ۲۹..... تاریخچه ورزش در مدارس
- ۳۰..... اهمیت تربیت بدنی در مدارس ابتدایی - سال اول
- ۳۲..... ویژگی های برنامه درسی تربیت بدنی و ورزش در مدارس ابتدایی
- ۳۲..... ضرورت وجود ورزش مدارس
- ۳۳..... بهبود عملکرد تحصیلی
- ۳۳..... انواع مختلف ورزش مدارس
- ۳۴..... برنامه ورزشی ایده آل برای مدارس
- ۳۴..... ویژگی های این برنامه های باکیفیت عبارتند از:
- ۳۵..... مشارکت دانش آموزان در فعالیت های جسمانی
- ۳۶..... عوامل تأثیرگذار بر مشارکت در فعالیت جسمانی
- ۳۸..... عوامل مؤثر در تعهد درونی
- ۳۹..... فرهنگ

۳۹	حمایت والدین
۴۰	لوازم و تجهیزات ورزشی مدارس
۴۰	مسابقات ورزشی در مدارس
۴۱	برگزاری مسابقات و رویدادهای ورزشی دانش‌آموزان به میزبانی مدارس
۴۴	نحوه تحقق اهداف آموزش تربیت‌بدنی در مدارس
۴۵	ارزیابی میزان و نحوه تحقق اهداف تربیت‌بدنی در مدارس
۴۶	حیطه‌های ارزیابی فعالیت‌های تربیت‌بدنی
۴۷	سازماندهی کلاس تربیت‌بدنی
۴۸	عناصر مهم نظارت و سرپرستی
۴۸	روش‌های اداره‌ی کلاس تربیت‌بدنی
۴۹	گروه‌بندی دانش‌آموزان
۵۰	تعیین سرگروه
۵۰	مدیریت رفتار در کلاس
۵۱	تشکیل تیم و تمرین
۵۱	مفهوم تدریس
۵۲	طبقه‌بندی اهداف در تدریس
۵۲	روشهای تدریس
۵۳	روش‌های مذکور در نمودار:
۵۵	مراحل تدریس:
۵۶	استراتژیهای تعامل با دانش‌آموزان
۵۷	خودکنترلی:

- آرمان تربیت بدنی در مدارس: ۵۷
- فعالیت‌های آموزشی نامناسب در مدرسه ۵۸
- مسابقات ورزشی در مدرسه ۵۸
- ملاحظات ایمنی دوران رشد ۵۹
- برخی از عناصر مربوط به محتوای برنامه: ۵۹
- ملاک‌های محتوا و عملکرد در فعالیت‌های حرکتی: ۶۰
- ۱- ملاک‌های محتوای برنامه حرکتی از آمادگی تا کلاس دوم ابتدایی: ۶۱
- ویژگی‌های تجارب یادگیری از آمادگی تا کلاس دوم ابتدایی: ۶۱
- ملاک‌های محتوای برنامه حرکتی از کلاس سوم تا پنجم ابتدایی ۶۱
- ویژگی‌های تجارب یادگیری در برنامه کلاس سوم تا پنجم: ۶۲
- ملاک‌های محتوای برنامه حرکتی در دوره راهنمایی: ۶۲
- ویژگی‌های تجارب یادگیری در دوره راهنمایی: ۶۲
- ملاک‌های محتوای برنامه حرکتی در دوره دبیرستان: ۶۳
- ویژگی‌های تجارب یادگیری در دوره دبیرستان: ۶۳
- سنجش هدف رشد دانش سلامتی، حرکت و ورزش: ۶۳
- سنجش هدف رشد عاطفی و اجتماعی در کلاس: ۶۳
- سنجش محتوای بازی: ۶۴
- سنجش هدف تکامل حرکتی و مهارتی: ۶۴
- چند سنجش ساده توانایی حرکتی: ۶۴
- مفاهیم اساسی در علم تمرین و آمادگی جسمانی ۷۰
- اصول تمرین و اهمیت آنها ۷۳

- ۸۰ اصل اضافه بار تدریجی
- ۸۱ اصل انطباق
- ۸۱ اصل ویژگی تمرین
- ۸۳ الفبای حرکت به دو گروه تقسیم می شود:
- ۸۳ آموزش مهارت ورزشی
- ۸۴ ایجاد آمادگی
- ۸۴ مایش مهارت
- ۸۵ توضیح مهارت
- ۸۵ تمرین مهارت
- ۸۵ آموزش آمادگی جسمانی
- ۸۶ تمرین آمادگی جسمانی
- ۸۷ سازماندهی کلاس و محیط آموزشی
- ۸۹ روش های آموزش مهارت های ورزشی در مدارس
- ۹۲ مدیریت کلاس
- ۹۴ استفاده بهینه از فضای ورزشی
- ۹۵ روش های گروه بندی کلاس
- ۹۸ شیوه های استقرار در زمین ورزش
- ۹۹ کاربرد گروهها
- ۱۰۱ دستوالعمل و اصول کلی روش تدریس تربیت بدنی
- ۱۰۹ منابع

مقدمه

ورزش و فعالیت جسمانی، روشی برای ارتقاء سلامت و پیشگیری از بیماریهای جسمی و روانی است. افرادی که از آمادگی و توان جسمی خوبی برخوردار هستند، در فعالیتهای اجتماعی و فردی موفقترند. زیرا این افراد از شادابی، انرژی و سلامت بیشتری برخوردارند. در این مقاله به اختصار به اثرات ورزش در سلامت جسم و سلامت روانی اجتماعی اشاره شده است؛ توجه به نتایج مفید ورزش در نیروهای مسلح از اهمیت خاصی برخوردار است؛ زیرا علاوه بر کاهش هزینههای درمانی نیروهای مسلح، آمادگی جسمی و رزمی نتیجه اصلی و مفید ورزش خواهد بود. ورزش و فعالیت جسمانی، روشی برای ارتقاء سلامت و پیشگیری از بیماریهای جسمی و روانی است. افرادی که از آمادگی و توان جسمی خوبی برخوردار هستند، در فعالیتهای اجتماعی و فردی موفقترند. زیرا این افراد از شادابی، انرژی و سلامت بیشتری برخوردارند. در این مقاله به اختصار به اثرات ورزش در سلامت جسم و سلامت روانی اجتماعی اشاره شده است.

توجه به نتایج مفید ورزش در نیروهای مسلح از اهمیت خاصی برخوردار است؛ زیرا علاوه بر کاهش هزینههای درمانی نیروهای مسلح، آمادگی جسمی و رزمی نتیجه اصلی و مفید ورزش خواهد بود. علم پزشکی علاوه بر معاینات و تجویز داروها و اعمال جراحی که در مورد بیماریهای مختلف انجام می‌دهد، از ورزش نیز به عنوان وسیله‌ای در جهت بهبود و سلامت بیماران بهره می‌برد. بعضی از پزشکان در مواردی مثل کم‌خوابی، کم کردن وزن و ضعف‌های عضلانی مثل کمردرد، کسب هماهنگی‌های عصبی و عضلانی در بعضی از انواع فلج، توان‌بخشی، نداشتن اشتها، داشتن اضطراب یا هیجانات روحی، بی‌قراری‌ها، افسردگی‌ها، احساس پوچی و بسیاری دیگر از موارد، بیمار خود را به ورزش کردن تشویق می‌نمایند.

در اسلام نیز به ورزش شنا، تیراندازی، سوارکاری و حتی پیاده‌روی سفارش شده است. پیامبر اکرم صلی‌الله علیه و آله وسلم پیاده‌روی را بهترین درمان برای بسیاری از بیماری‌ها معرفی می‌کنند. انواع ورزش را می‌توان بر حسب میزان فعالیت جسمانی و انرژی مصرفی در واحد زمان به ورزشهای سبک، نیمه سنگین و سنگین تقسیم کرد. به طور کلی ورزشهای سبک اثرات مفیدی بر جسم و روان انسان دارد که در ذیل به شرح آن می‌پردازیم. از قدیم الایام این نکته وجود داشته است که می‌توان با ورزش، جسمی سالم و نیرومند داشت. مطالعات علمی نشان داده که، افرادی که بطور مرتب ورزش می‌کنند و وزنی متناسب دارند بیشتر عمر می‌کنند.

تمرینات ورزشی منظم، مستمر و برنامه دار و همچنین کنترل وزن به طور چشمگیری بیماری‌های قلبی، عروقی، و سکته‌ها را کاهش می‌دهد و باعث پایین آمدن فشار خون و کاهش کلسترول خون می‌شود. شخص ورزشکار و متناسب، بهتر با بیماری‌ها مقابله می‌کند.

به طور خلاصه می‌توان این موارد را به عنوان تاثیرات ورزش بر سلامتی جسمی نام برد:

۱- تقویت سیستم اسکلتی و پیش‌گیری از ابتلا به بیماری پوکی استخوان

۲- به تأخیر انداختن پدیده‌ی سالمندی یا پیر شدن

۳- مصرف بی‌واسطه و مستقیم اسیدهای چرب

تأثیر مثبت در بیماران دیابتی و کاهش مقاومت به انسولین

۴- کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی- عروقی و سکته‌های مغزی

۵- افزایش حجم گردش خون موثر بدن و جلوگیری از ترومبوز لخته شدن خون در سیاهرگ عمقی پا

۶- تقویت سیستم قلبی- عروقی، دستگاه تنفسی و سیستم ایمنی

تأثیر ورزش بر 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 فعالیتهای روزانه خواهد شد. یکی از راه های مراقبت از قلب، انجام فعالیتهای جسمانی و ورزشهای مناسب به تناسب وزن و سن است.

تأثیرات مثبت ورزش بر سیستم قلبی عروقی عبارتند از:

تقویت عضله قلب و سایر عضلات بدن.

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

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

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.

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

تأثیر ورزش بر دستگاه تنفس

علاوه بر اثرات مثبت ورزش بر سیستم قلب و عروق و افزایش توانمندی عضلات بدن، دستگاه تنفس نیز توانایی بیشتری پیدا می کند. در زمان انجام فعالیت جسمانی و ورزش، مقدار مصرف اکسیژن اعضاء مختلف بدن افزایش پیدا می کند و حجم و سرعت جریان خون برای رساندن مواد مغذی و اکسیژن به اعضاء و بافتهای مختلف افزایش می یابد. در جدول «۱» مقایسه مقدار جریان خون در حالت استراحت و تمرینات سنگین ورزشی را مشاهده می کنیم که بیانگر مقدار اکسیژن مصرفی و مورد نیاز اندام های بدن است.

مهمترین اثرات ورزش بر دستگاه تنفس عبارتند از :

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

تأثیر ورزش بر دستگاه گوارش

کارکرد صحیح دستگاه گوارش تا حدود زیادی بیانگر صحت و سلامت انسان است به گونه‌ای که بسیاری از متخصصین داخلی معتقدند اکثر بیماری‌های انسان مربوط به اختلال در دستگاه گوارش می‌باشد.

اثرات مثبت ورزش بر دستگاه گوارش عبارتند از :

تمرینات بدنی موجب تحریک اشتها و میل به غذا می‌شود. مخصوصاً در افرادی که دچار بی‌اشتهایی عصبی هستند، این اثر بسیار مشهود است. ورزش با تحریک دستگاه گوارش مانع ایجاد یبوست می‌شود.

تأثیر ورزش بر دستگاه حرکتی

اثرات مفید ورزش بر سلامت و کارکرد بسیار خوب دستگاه عضلانی اسکلتی بر کسی پوشیده نیست و اولین عضوی که با ورزش کردن، تغییرات مطلوبی را در آن احساس می‌کنیم، عضلات اندام‌های حرکتی است.

مهمترین اثرات مفید ورزش بر دستگاه حرکتی عبارتند از :

عضلات بدن با انجام ورزش مناسب تقویت می‌شوند و قدرت کارایی جسمی افزایش می‌یابد. ورزش صحیح از آرتروز جلوگیری کرده موجب سلامت و استحکام مفاصل می‌شود و مقاومت مفاصل را در مقابل صدمات افزایش می‌دهد.

موجب کشش عضلات و انعطاف پذیری بیشتر بدن می‌شود. ورزش موجب استحکام استخوان‌ها شده و از پوکی آن جلوگیری می‌کند. با تقویت عضلات ستون مهره‌ها از بروز کمر درد پیشگیری شود. همچنین ورزش از شل شدن عضلات جلوگیری کرده و ذخیره انرژی عضلات را افزایش می‌دهد.

تأثیر ورزش بر غدد داخلی

با تمرین‌های مناسب ورزشی، ترشحات غدد داخلی تنظیم شده و در شرایط مختلف به مقدار لازم در بدن هورمون مورد نیاز ترشح می‌شود. در نتیجه، ورزش تاثیرات مطلوبی بر جسم و روان انسان خواهد گذاشت. در بیماران دیابتی و افرادی که مستعد به دیابت هستند قند خون به شکل قابل توجهی کاهش می‌یابد.

تأثیر ورزش بر دستگاه عصبی

تمرینات مرتب ورزش موجب بهبود کار سیستم عصبی و هماهنگی لازم بین اعصاب و عضلات خواهد شد.

مهمترین اثرات مثبت ورزش بر دستگاه عصبی عبارتند از :

ورزش از فشارهای روانی و ناراحتی‌های روحی می‌کاهد و راهی مناسب برای مقابله با افسردگی است.

با بهبود کار سیستم عصبی - عضلانی، موجب چالاکی و افزایش کارایی بدن می‌شود.

ورزش مؤثرترین راه برای درمان بی‌خوابی است

اثرات ورزش بر سلامت روانی و اجتماعی

نتایج تحقیقات مختلف نشان داده است که انجام انواع مختلف نرمش‌ها، علاوه بر فواید جسمی فراوان، بر مقابله با مشکلات عصبی و روانی نیز آثار مفیدی دارد. از میان این تحقیقات می‌توان از کار یک ساله محققان دانشگاه استانفورد نام برد که کار تحقیق خود را روی ۵۷ زن و مرد ۵۰ تا ۶۵ ساله، با چهار نوع نرمش مختلف انجام داده‌اند.

گروه اول هفته‌ای سه روز و روزی ۶۰ دقیقه نرمش‌هایی را در یک مرکز ورزشی انجام می‌دادند که ۴۰ دقیقه آن شامل تمریناتی از قبیل دو و پیاده روی سریع بود که میزان تنفس، ضربان قلب و در نتیجه مصرف اکسیژن را افزایش می‌داد. دسته دوم وضعیتی کاملاً مشابه با دسته اول داشتند با این تفاوت که این کار را در منزل خویش انجام دادند. سومین گروه، هفته‌ای پنج بار به مدت ۳۰ دقیقه به تمریناتی پرداختند که در مجموع میزان انرژی مصرف شده آن‌ها با دو دسته اول یکسان بود. به گروه چهارم توصیه شد که در نرمش‌های معمول خود هیچ تغییری ایجاد نکنند، فعالیت‌های سه گروه آخر که در مراکز مخصوص انجام نمی‌شد و توسط مشاوران ویژه پی‌گیری می‌شد. نتیجه تحقیق نشان داد که با وجود تفاوت نرمش، میزان فشارهای عصبی، هیجان و افسردگی در تمام گروه‌ها تقریباً ۳۰ درصد کاهش یافته است.

مطلب دیگر اینکه با تحقیق در افراد سیگاری نشان داده شد که این تمرین‌ها یکی از بهترین راه‌های ترک سیگار است انجام نرمش‌ها در منزل و تداوم آن بهترین نتیجه را در بردارد.

بارزترین اثرات مثبت ورزش در سلامت روح و روان و سلامت اجتماعی فرد:

ورزش، طراوت و شادابی را به ارمغان آورده و افسردگی را از بین می‌برد.

ورزش، موجب احساس اعتماد به نفس، احساس قدرت و تقویت اراده می‌شود.

ورزش، باعث تقویت تمرکز فکر و افزایش دقت عمل می‌گردد.

ورزش متعادل، موجب داشتن احساس خوب و افزایش قدرت خلاقیت می‌گردد.

ورزش، احساس آرامش و راحتی روح را افزایش داده و انسان را در مقابل فشارهای روانی و اضطراب مقاوم می‌کند.

ورزش، موجب تقویت قوای ذهنی و حافظه می‌شود.

با توجه به محاسن فوق‌الذکر افرادی که ورزش متعادلی دارند، همیشه سالم هستند و در مقابل بیماری‌های مختلف، مقاومند؛ در نتیجه غالباً در فعالیتهای اجتماعی، افرادی موفق هستند.

ورزش، موجب پیشگیری از خستگی زودرس شده و کارمندان ورزشکار هیچگاه با کسالت به ارباب رجوع پاسخ نمی‌دهند.

افراد فعال، توانایی خود را می‌شناسند و از آن حداکثر استفاده را می‌کنند.

احتیاجات اولیه خود را برطرف می‌کنند و با شناخت واقعیات، واقع بنیانه‌تر با مشکلات زندگی، مقابله می‌نمایند.

افراد فعال به دلیل اعتماد به خویش، مسئولیت پذیرند، از کسب تجربه لذت می‌برند و همیشه برای بهترین نتیجه تلاش می‌کنند.

تربیت روح و روان در کنار تربیت بدنی موجب تقویت اراده شده و چنین شخصی هرگز به طرف اعتیاد نخواهد رفت.

اثرات ورزش بر طول عمر:

به طور کلی طول عمر افرادی که تمرینات ورزشی مناسبی دارند، بیشتر از افراد غیر ورزشکار است. سن بیولوژیکی افراد ورزشکار در ورزش‌های سبک کمتر از افراد غیر ورزشکار است. بنابراین این‌گونه افراد از نظر ظاهری نیز افرادی شاداب و جوانند. یک علت طول عمر ورزشکاران، مقاومت بدنی آنان در مقابل بیماری‌های عفونی است.

تاثیر ورزش در وضعیت جسمی زنان:

علاوه بر اثرات مفید ذکر شده که به طور مشترک در زنان و مردان ورزشکار وجود دارد، اثرات اختصاصی برای زنان ورزشکار به شرح ذیل است:

زنان ورزشکار در مقایسه با زنان غیر ورزشکار کمتر دچار دردهای دوره قاعدگی می‌شوند.

سرطان سینه در زنان فعال کمتر از زنان غیر فعال است.

زنان فعال با ورزش‌های مناسب به دلیل فعالیت جسمانی و آمادگی اسکلتی عضلانی کمتر دچار کمردرد می‌شوند.

زنان ورزشکار دچار نرمی و پوکی استخوان نمی‌شوند.

تاثیر ورزش در زندگی انسان

اگر بخواهیم اهمیت ورزش را در سلامتی انسان بدانیم خواهیم دید که اثرات مفید فعالیت‌های ورزشی را در پیشگیری درمان و کنترل بسیاری از نارساییهای قلبی و عروقی و تنفسی نشان می‌دهد امروزه که زندگی بیش از پیش مورد توجه قرار گرفته است.

در اینجا بد نیست اشاره ای داشته باشیم به آمار مبتلایان به بیماری‌های قلبی و سکتی‌های قلبی که همه ساله تعداد زیادی راقربانی می‌کند طبق آخرین تحقیقات انجام شده در ایران بالاترین میزان مرگ و میر بیماری‌های قلبی است. سلامتی و توانایی جسمانی از نعمت‌های الهی است. انسان همیشه خواهان سلامتی و نشاط است خوشبختی هر انسان وابسته به نیروی بدن و روحش است.

اهداف ورزش :

۱- هدف های بهداشتی و تندرستی :

تأمین سلامتی و بهداشت بدن در برابر بیماری ها

تأمین شرایط و تقویت بدن

بازسازی بدن به منظور رفع نقایص جسمی و افزایش کارایی آن

۲- هدف های پرورشی و اخلاقی :

پرورش روان و ایجاد زمینه برای استقلال شخصیت

رشد و پرورش رغبت های مثبت

خود داری از پذیرش افکار و عقاید مسموم و ارشاد و هدایت دیگران.

۳- هدف های روانی و اجتماعی :

تقویت روان و غلبه بر عادت های بد

رفع عوارض مثل نگرانی - ترس و کناره گیری

ایجاد حس رقابت سالم.

دست یابی به شادابی و نشاط

نقش ورزش و تربیت بدنی در سلامت روانی :

از آنجا که جسم و روان ارتباط عمیقی با یکدیگر دارند و اختلال سلامت در هر یک از اینها سلامت دیگری را به خطر می اندازد. امروزه متاسفانه به نظر می رسد نوع مردم به ویژه در شهر های بزرگ و صنعتی آنها را از نیاز های طبیعی خود دور کرده است و در نتیجه زمینه را برای ابتلا به بیماری های روانی آماده می کند شواهد زیادی نشان می دهد که اغلب مردم از نظر سلامت روانی و جسمی در حد مطلوب نیستند.

در صورت بی توجهی به امر پیشگیری و درمان بیماری های روانی این بیماری و بسیاری دیگر از بیماری های مزمن و پایدار می شوند و برای همیشه افراد را در زندگی اجتماعی دچار مشکل می کند. متخصصان و سازمان بهداشت جهانی اعلام کرده اند که برای رفع اختلالات روانی در کنار دار و درمانی باید ورزش هم کرد. به این گونه به نظر می رسد شرکت منظم افراد در فعالیت های بدنی و ورزش ضمن پیشگیری از ابتلا به بیماری های جسمی و روحی، زمینه مناسبی را برای افزایش کیفیت زندگی انسان فراهم می آورد. ورزش عامل خودباوری تقویت اراده و احساس موفقیت و شادابی است و تخلیه هیجانی و دوری از گوشه گیری و افزایش عزت نفس را بدنبال دارد. ورزش انسان را از حالت بی تفاوتی و افسردگی بیرون می آورد و باعث نشاط و امیدواری وی می گردد.

نقش ورزش در گذراندن اوقات فراغت:

بیشتر جامعه شناسان عقیده دارند که در شرایط زندگی ماشینی ورزش را می توان به عنوان وسیله ای مطلوب برای تأمین تجدید قوای جسمی و روحی و نشاط و شادابی افراد در نظر گرفت. در پایان دوره نوجوانی باید افراد را به تفریحات سالم و ورزش تشویق کرد. خانواده هایی که ورزش را در اوقات فراغت فرزندانشان قرار می دهند باعث می شود تا شخصیت آنها در مسیر کمال هدایت شود.

نقش ورزش در پیشگیری از بیماریهای جسمی و روحی:

ما همیشه آرزو داریم تندرست بمانیم و عمری طولانی داشته باشیم. متأسفانه این آرزو گاهی بدلیل عدم رعایت بهداشت بر آورده نمی شود. دلایلی وجود دارد که می توان باور کرد که اگر از جسم و روان خود به خوبی مراقبت کنیم. می توان عمری طولانی داشت. زیست شناسان معتقدند که انسان و سایر حیوانات باید مدتی در حدود ۵ برابر سال هایی که رشد جسمانی آنها طول می کشد عمر کنند. بیشتر ناتوانی های جسمی و فشارهای روحی باعث پیری زودرس و احياناً مرگ می شود رمز زندگی سالم و عمر طولانی را باید در عادات و رفتارهایی مثل ورزش - رژیم غذایی مناسب و کاهش استرس جستجو کرد. سلامت و شادابی افراد وابسته به حرکت و جنب و جوش است. بعد

از فعالیت بدنی در مغز ماده ایی به نام مرفین ترشح می شود که باعث نشاط و شادابی خواهد شد. و این نشاط و شادابی باعث سلامت روح و جسم می شود.

پیشگیری همیشه مقدم بر درمان است کم تحرکی ما در همه حال باعث بیماری و کسالت می شود ورزش باعث جلوگیری از پوکی استخوان می شود کسانی که در سنین کودکی و نوجوانی ورزش نمی کنند در میانسالی به این عارضه مبتلا می شوند. ورزش باعث افزایش توان عضلات می شود. در ستون فقرات ضعف عضلات شکم باعث فشردگی مهره ها بر روی دیسک ها خواهد شد. ورزش باعث افزایش جریان خون در اندام ها می شود و در نتیجه از سکتته های قلبی جلوگیری می کند. شرکت در فعالیت های ورزشی احساس مسئولیت شجاعت را به فرد می دهد.

نقش ورزش در طول عمر

همه ما آرزو داریم که همواره تندرست بمانیم و عمری طولانی داشته باشیم و یکی از دانشمندان در قرن نوزدهم به نام هربرت اسپنسر گفته است. رمز اصلی طولانی شدن زندگی این است که کاری نکنیم که از طول عمرمان کم شود. این سخن به این معنی است که در زندگی امروزه عادات خوب و پسندیده و سالم را در خود پرورش دهیم و رفتار های غیر اخلاقی بپرهیزیم پس اگر در زندگی خود ورزش و بهداشت را بگنجانیم و دارای ایمان و تقوا باشیم طول عمرمان زیاد می شود

نقش ورزش و تأثیر آن در سلامت بدن

ورزش خون بیشتری را به مغز می رساند و قتی که اکسیژن خون بیشتر شود رفتار و اخلاق افراد نیز بهتر می شود. ورزش سطح نمک را در مغز پایین می آورد و باعث بهتر شدن کیفیت خواب می گردد. ورزش باعث ترشح ماده ای به نام مرفین می شود که باعث نشاط و شادابی افراد خواهد شد. در ضمن ورزش توان بدنی و تقویت عضلات را به همراه دارد ورزش باعث تناسب قد و وزن و کاهش چربی های مضر در بدن می شود. از طرف دیگر با ورزش کردن بدن مقاومت تر می شود و از ورود میکروب به آن جلوگیری می شود و مواد زائد و مسموم حاصل از غذا ها از بدن دفع می گردد.

فروید در تحقیقات خود تأکید می کند که افراد در انواع ورزش ها با ابراز احساسات ناخود آگاه تلاش خود را برای تسلط بر موقعیت های ناخوشایند انجام می دهند ورزش انسان را قادر می سازد تا بر شرایط نامساعد تسلط یابد. ورزش باعث می شود تا تمایلات فردی تحت تأثیر خواسته های گروهی قرار گیرد و افراد کم مهارت و ضعف حمایت شوند. و روابط خوب انسانی رشد می یابد و روحیه انصاف و عدالت و ادب و احترام به قوانین در افراد شکل می گیرد. تمرینات سبک و کم فشار ورزشی باعث تقویت سیستم دفاعی بدن می شود این سیستم بدن را در مقابل بیماری های عفونی محافظت می کند تحقیقات نشان می دهد که ورزش مقاومت بدن را در مقابل بیماری های بدخیمی مثل سرطان را بالا می برد.

تأثیر ورزش بر اختلال کم توجهی و بیش فعالی

اختلال کم توجهی یا بیش فعالی در علم پزشکی با نام ADHD معرفی می شود. این مشکل که یک اختلال مغزی است روی نحوه توجه، تحرک و کنترل رفتار تأثیر می گذارد. افراد در هر سنی ممکن است به این عارضه دچار شوند. یکی از راه های ساده برای جلوگیری از ابتلا به این عارضه و کمک به بالا بردن تمرکز، افزایش انگیزه و بهبود خلق و خو انجام حرکات ورزشی منظم است. انجام تمرینات ورزشی باعث افزایش سطح دوپامین در بدن و تنظیم ترشح هورمون ها می شود. دوپامین مهم ترین عنصر لذت در بدن است. در نتیجه انجام حرکات ورزشی ارتباط مستقیمی با سلامت روان و ایجاد حس خوب در افراد دارد. همچنین رابطه ورزش و تنظیم ترشح هورمون ها باعث به کار افتادن محرک سیستم های عصبی در مغز می شود. این موضوع به برقراری ارتباط بهتر با افراد جامعه کمک می کند. در صورت حاد بودن اختلال ADHD بهتر است که به پزشک مراجعه کنید. براساس تشخیص دکتر متخصص ممکن است افراد به مصرف داروهایی مانند قرص اعصاب و روان برای کنترل بیش فعالی نیاز داشته باشند.