

به نام خدا اهداف مشخص تربیت بدنی و ورزش

متین یوسف روز
استاد محمد حسین حسینی
تایم سه شنبه ۸:۰۰



مقدمه: ورزش از جمله علومى است که ویژگی‌های علمى آن در

ابعاد مختلف جامعه، به ویژه بعد فرهنگى و اجتماعى بسیار روشن و آشکار است. همچنین در بهداشت و سلامت جسم و روح، ایجاد نشاط، افزایش قابلیت‌های کاربردى ماهیچه‌ها و عضلات در هنگام انجام کارها نقش کارسازى دارد. به همین جهت است که کشورهای مختلف، جایگاه ویژه‌ای برای تربیت بدنى و ورزش قائل هستند و سازمان‌های گوناگونى را برای گسترش آن ایجاد کرده‌اند. **در جامعه ما تربیت بدنى بیشتر بر هدف‌های ارزشمند انسانی تأکید دارد** که منظور از آن همان پرورش فکر و جسم در جهت رشد و تکامل ارزشهای انسانی و آموختن رفتارهای مطلوب فردى و اجتماعى است. از آنجا که معلومات و مهارت‌های مختلف انسان، جنبه اکتسابى دارد، برای به فعلیت درآوردن استعدادهاى خود لازم است به آموزش و تمرین پردازد. بنابراین اهمیت تربیت بدنى و ورزش در آمادگى برای رسیدن به کمال والای انسانی غیرقابل انکار است.

اهداف اصلی تربیت بدنی چیست؟



- حفظ سلامت ، تعمیم بهداشت ، رشد قوای جسمانی ، کسب شادابی و نشاط ، میل به موفقیت در وظایف حرفه ای و شغلی از اهداف مهم تربیت بدنی می باشد.
که این اهداف در نظام تعلیم و تربیت به سه گروه دسته بندی می شوند :

۱) اهداف جسمانی



الف) تقویت قوای عمومی بدن و ایجاد ورزیدگی و هماهنگی در بین اعضاء و اندامها به منظور برخورداری شدن از قدرت، سرعت، چابکی و مهارت

ب) ایجاد هماهنگی بین اعصاب و عضلات و تقویت قدرت تصمیم گیری و انطباق با شرایط.

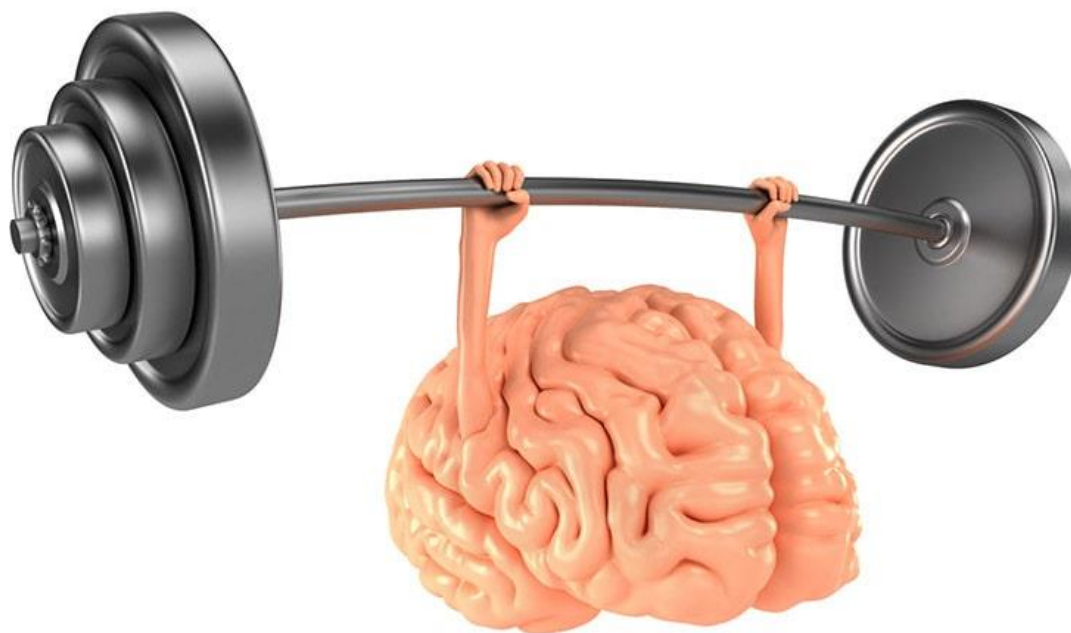
ج) ایجاد سرعت و مهارت در واکنش های عضلانی با حداقل مصرف انرژی

د) ایجاد استقامت در برابر فشارهای جسمانی و کارهای طولانی و دراز مدت

و) ازدیاد نیروی بدنی و تامین سلامتی و بهداشت بدن در برابر عوارض و بیماریها

ه) اصلاح و بازسازی و ناتوانی بدن و توانبخشی بمنظور رفع نواقص و نارسائیهای فیزیکی و ایجاد بهره وری.

(۲) اهداف روانی :



الف) کشف استعداد‌های نهفته و شناخت استعداد‌های روانی حرکتی و پرورش و شکوفایی قابلیت‌های ذاتی و استعداد‌های خدا دادی .

ب) تربیت شخصیت و پرورش روحیه تعاون ، همیاری و اجتناب از خود پسندی و خود بزرگ بینی

ج) انگیختن فرد برای تحرک و جلوگیری از خمودگی ، نگرانی های روانی ، انزوا جوئیها

د) برقراری تعادل روانی و تعدیل عواطف و حالات روانی چون : خشم ، ناسازگاری ، پرخاش ، ...

و) تقویت و پرورش هوش و قوه کنجکاوی و همچنین توان برخورد با مسائل

٣) اهداف اجتماعى :



الف) پرورش و پذیرش احترام به قوانین گروهی
و مقررات اجتماعی

ب) پرورش توان مدیریت و حسن مسئولیت
پذیری و قدرت سرپرستی و رهبری

ج) پرورش احساس نوع دوستی و جوانمردی و
همدردی با مسائل و مشکلات جامعه

د) پرورش نیروی بدنی مورد نیاز جامعه

و) پرورش روحیه ایثار و از خود گذشتگی

ه) احساس نشاط و شادابی و تعلیم آن به
اجتماع

● ورزش = تندرستی

- سقراط : مهمترین اصل در زندگی سلامت و تندرستی است که می توان آن را از طریق فعالیتهای بدنی بدست آورد .
- برای اینکه هر کس بتواند با سلامت و تندرستی کامل از زندگی پر نشاطی بهره مند باشد باید در تمام طول عمر به طور مرتب ورزش کند .
- البته نوع ورزش با سن و وضع جسمانی هر فردی ارتباط مستقیم دارد ولی بهر حال انسان در هر سنی به ورزش نیازمند است بیماریهایی که از درد عضلات می نالند می توانند با انجام ورزشهای بخصوص ، سلامت و شادابی خود را دوباره بدست آورند .
- افراد سالم نیز بوسیله ورزش می توانند اعتماد به نفس خود را بیشتر کنند و با بدنی سالم و روانی آسوده از زندگی خود لذت بیشتری ببرند .

● مراقبت از ستون مهره ها و توصیه های لازم برای ایستادن و نشستن :



● توصیه های لازم برای ایستادن

- ▪ هیچگاه برای مدت طولانی از یک وضعیت ثابت نایستید هر چند وقت یکبار وزن بدن را از یک پا به پای دیگر منتقل نمائید .
- ▪ هنگامی که مجبور به ایستادن در یک محل ثابت هستید یک پای خود را روی یک پله یا چهار پا و به اندازه تقریبی ۲۰cm بالاتر بگذارید .
- ▪ بدون خم کردن زانوها روی میز خم نشوید زیرا فشار مستقیماً به ستون مهره ها وارد می شود .

• توصیه های لازم برای نشستن

- در موقع نشستن از صندلی محکم با پشتی استفاده کنید طوری روی صندلی بنشینید که زانوها بالاتر از ران قرار گیرد ، این عمل باعث می شود قسمت تحتانی ستون فقرات صاف گردد و اگر زانوها پایین تر از مفصل ران باشد فشار زیادی به قسمت های پایینه ستون فقرات وارد می شود و برای پیشگیری می توان از یک زیر پایی به ارتفاع مناسب بدن استفاده کرد .
- هرگز در یک وضعیت ثابت به مدت طولانی ننشینید پس از مدتی نشستن بلند شوید کمی قدم بزنید و مجدداً بنشینید .



شیوه صحیح نشستن و ایستادن



● توصیه های لازم برای برداشتن و حمل اشیاء

- ▪ در موقع برداشتن اشیاء هر چقدر هم سبک باشد بجای خم کردن کمر، زانوها را خم کنید به عبارت دیگر زانوها بجای کمر کار کند .
- ▪ برای بلند کردن اشیاء از روی زمین ابتدا در جلوی اشیاء مورد نظر نشسته سپس آنرا نزدیک به بدن قرار داده و سپس آهسته بلند کنید .
- ▪ در موقع حمل اشیاء جسم خود را حد المقدور به بدن نزدیک نمائید .

شیوه صحیح برداشتن و حمل اشیاء



● توصیه های لازم برای خوابیدن :

- لب تخت بنشینید هر دو دست را به یک طرف بیاورید و سپس پایین تنه را از یک سمت روی تخت قرار داده بطوریکه پاها زاویه 40° را تشکیل دهد .
- هرگز روی شکم نخوابید .
- اگر به پشت می خوابید بالشی را زیر زانوها قرار دهید .
- اگر به پهلو می خوابید زانوها را خم کرده پاها را کمی به سمت جلو (شکم) جمع کنید .
- در موقع خوابیدن از گذاشتن پاها در سطح مرتفع و یا گذاشتن زیر پای در حالیکه زانوها در وضعیت کشیده قرار دارند خود داری نمائید .
- سعی کنید در موقع خوابیدن از قرار دادن دستها در بالای سر خودداری نمائید .
- بهتر است بر روی تخت چوبی یا زمین بخوابید و در صورتیکه تخت شما فنی است تخته ای زیر تشک قرار دهید در صورت امکان از تشکهای فنی و شل استفاده نکنید تشک باید صاف و محکم باشد .

شیوه صحیح خوابیدن

