

محاضرة 05

النشاط الرياضي

أهداف النشاط الرياضي

من بين أهداف النشاط الرياضي ما يلي:

- زيادة قدرة الفرد على تركيز الانتباه والإدراك والملاحظة والتصور والتخيل والابتكار.
- رفع كفاءة الأجهزة الحيوية للفرد كالجهاز الدوري التنفسي، ذلك لأن النشاط الرياضي يقوي عضلات القلب والرئتين ويزيد من كفاءتها الوظيفية.
- اكتساب الصحة العامة للجسم والتمتع بها فقد يتمتع البعض بصحة طيبة دون ممارسة لون من ألوان النشاط الرياضي، إلا أن الأفراد الذين يمارسون هذا النشاط يشعرون ببهجة الحياة.
- اكتساب اللياقة البدنية والقوام المعتدل، ويعرف البعض اللياقة البدنية على أنها القدرة على أداء عمل الفرد في حياته اليومية بكفاءة دون سرعة الشعور بالإرهاق أو التعب مع بقاء البعض من الطاقة التي تلزمه للتمتع بوقت الفراغ.
- تحقيق التكيف الاجتماعي والنفسي للفرد داخل أسرته ومجتمعه ووطنه.
- اكتساب القيم الاجتماعية والاتجاهات المرغوب فيها

ومن أهداف الرياضة للجميع كذلك نذكر :

- 1- نشر الوعي بمفهوم النشاط البدني وتوسيع قاعدة الممارسين .
- 2- تنمية القدرات البدنية والحركية والكفاية الصحية والعقلية للأفراد .
- 3- إستغلال أوقات الفراغ بطريقة مفيدة بعيدا عن المنافسات .
- 4- بناء منظومة علاقات إجتماعية وتوطيدها بين أفراد المجتمع .
- 5- المساهمة في التربية العامة وإعداد الناشئين .
- 6- إكتشاف الخامات المواهب الرياضية .
- 7- محاربة الكسل والخمول والأمراض التي قد تنتج عنها .

8- المساهمة في تخفيض النفقات العامة للدولة بالحد من النفقات العلاجية .

9- تحقيق مبدأ الرفاه الإجتماعي والذي هو غاية الأفراد .

النشاط الرياضي

الفرق بين النشاط البدني والتمارين والرياضة .2.4

تسهم حياة الخمول وقلة الحركة بشكل كبير في الإصابة بالأمراض المزمنة كداء السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية والسمنة وبعض أنواع السرطانات ومع التحولات الاجتماعية والاقتصادية فقد أصبح نمط الخمول وقلة الحركة من الأنماط السائدة لدى شريحة كبيرة من المجتمع.

وتبين الدراسات والأدلة المبنية على البراهين لتجارب الوقاية ومكافحة الأمراض المزمنة أن ممارسة النشاط البدني بشكل كافي فعال للوقاية أو التحكم أو تأخير الإصابة بالعديد من هذه الأمراض المزمنة. ويمكن تفعيل هذه التدخلات بإدخال تعديلات في أنماط والسلوكيات الحياتية في تعزيز ممارسة النشاط البدني.

ويمكن تصنيف الحركة إلى مستويات مختلفة وهي النشاط البدني والتمارين والرياضة.

النشاط البدني

حركة الجسم والذي يؤدي إلى صرف طاقة تتجاوز ما يصرف من طاقة أثناء الراحة. ويشمل النشاط البدني جميع الأنشطة الحياتية المختلفة الذي يقوم بها الفرد يومياً مثل المشي أو صعود الدرج أو ركوب الدراجة الهوائية وأيضاً يشمل الأعمال البدنية في المنزل كالتنظيف أو الزراعة في حديقة المنزل... الخ.

التمارين :

عبارة عن مجهود جسدي يعتمد على حركات متكررة يراد بها التعزيز والمحافظة على اللياقة البدنية، بما في ذلك تقوية العضلات ونظام القلب والأوعية الدموية، وصقل المهارات الرياضية، وفقدان الوزن أو الحفاظ عليه، وتقسّم إلى ثلاثة أنواع اعتماداً على التأثير الكلي لديهم على جسم الإنسان... أو هي عبارة عن مجهود جسدي يعتمد على حركات متكررة يراد بها التعزيز والمحافظة على اللياقة البدنية، بما في ذلك تقوية العضلات ونظام القلب والأوعية الدموية، وصقل المهارات الرياضية، وفقدان الوزن أو الحفاظ عليه، وتقسّم إلى ثلاثة أنواع اعتماداً على التأثير الكلي لديهم على جسم الإنسان:

الرياضة :

هي مهارة تمارس بموجب قواعد متفق عليها بهدف الترفيه أو المنافسة أو المتعة أو التميز أو تطوير المهارات. واختلاف الأهداف من حيث اجتماعها أو انفرادها يميز الرياضات بالإضافة إلى ما يضيفه اللاعبون أو الفرق من تأثير على رياضاتهم.

أهمية التربية البدنية و الرياضية

أصبحت التربية البدنية و الرياضية علما قائما بذاته جمعت بين علم النفس و علم الاجتماع و الاقتصاد و الطب و علم الأحياء حتى أصبحت جزء لا يتجزأ من الحياة العامة لدى الشعوب بمساهماتها في دفع عجلة التقدم في المجتمعات و الرفع من قيمة الدول في كبريات المحافل و المهرجانات، حيث تعتبر جزء من التربية العامة و مظهرا من مظاهر العملية الكلية للتربية، و تعتني بالجسم مقدار ما تعتني بتثقيف العقل و صقله، و لا تقتصر التربية على حدود المدارس فقط، و لكن المدرسة تمثل المكان الذي تتم فيه أرقى أنواع التربية تنظيما، فهي المكان الذي يقضي فيه التلاميذ جزءا كبيرا من وقتهم و هي المكان الذي تجرى فيه المحاولات لتشكيل التلاميذ إلى مواطنين يحافظون على العمل لصالح و خير المجتمع، كما تلعب التربية البدنية و الرياضية دورا هاما في توفير فرص النمو المناسبة في إعداد النشئ إعدادا سلميا متكاملًا من النواحي البدنية و العقلية و النفسية فهي تعتبر عنصرا هاما في عمليتي النمو و التطور.

ومما لا شك فيه أن التربية البدنية و الرياضية تؤثر تأثيرا مباشرا على حياة الطفل منذ الولادة، ولهذا فهي جزء أساسي ومكمل للعملية التربوية وعلى كل مدرس أن يدرك أهميتها و فائدتها المباشرة على جسم هذا الطفل.