

الفصل الثالث: الأنشطة الحركية ودورها في تنمية أجهزة الجسم **الرياضة:** بديل الحركة الطبيعية للإنسان على سطح ## الأرض، تُساعد في الوقاية من أمراض القلب والشرابين، والسكري، والسرطان، وتحسن نضارة البشرة. تُساعد الرياضة القلب على القيام بعمله بارتياح وقدرة أعلى، وكلما كانت التمارين الرياضية أكثر قوة، وأكثر تنوعاً كانت النتيجة أفضل. **فوائد الرياضة:** * تقلل من الكوليسترول الرديء، وتقلل من ارتفاع ضغط الدم، فتقلل من الجهد الذي يقع على القلب. * تحسن من استقبال الأنسولين في الخلايا. * تُساعد على التحكم في الوزن وتجنب السمنة، والحفاظ على الوزن بشكل دائم. * تقوي العظام، وتزيد كثافتها، وتمنع الهشاشة. * تخفف من الضغط النفسي، والشعور بالاكتئاب، وتزيد من ثقة الإنسان بنفسه. * تحسن المزاج عن طريق زيادة إفراز الهرمونات العصبية للألم والتوتر. * تدعم جهاز المناعة في الجسم. * تقلل من الاضطرابات الايضية التي تسبب الأمراض العديدة، بما في ذلك داء السكري. * تحسن الدورة الدموية، ونسبة الأوكسجين في الدم. * تزيد من الكتلة العضلية، وتقلل الكتلة الدهنية. * تقلل من احتمال الإصابة بالسرطان. **تأثير ممارسة الأنشطة الحركية على أجهزة الجسم:** * **1. تأثير ممارسة الأنشطة الحركية على الجهاز الحركي للطفل:** * الحركة هي الحياة، وهي سعادة الإنسان، ومصدر حياته. * تُساعد ممارسة التمارين الرياضية على بناء وتطوير الجهاز الفسيولوجي للطفل. * تُساعد على تقوية الجهاز العضلي - العصبي، وتنمية الأعصاب. * تزيد من قابلية الطفل وسرعة رد فعله والاستجابة السريعة للمؤثرات الخارجية. * تساعد في برمجة وعمل الجهاز العصبي بشكل سليم. * تُساعد على تنمية جميع قدرات الطفل وطاقاته، مثل الذكاء والإرادة. * تكمن التربية الصحية في كفاءة الجهاز الحركي. * **ب. تأثير ممارسة الأنشطة الحركية على الجهاز العظمي للطفل:** * تُساعد على الحصول على قوام جيد: * رأس معتدلة * كتفان على استقامة واحدة * ذراعان متدلية من الكتفين * صدر مفتوح * تنفس طبيعي * زاوية حوض مناسبة * جسم موزع على القدمين بالتساوي * مشط القدم للأمام وأصابع مضمومة * عضلات غير متوترة * **ج. تأثير ممارسة الأنشطة الحركية على الجهاز العضلي للطفل:** * زيادة حجم عضلات الجسم. * زيادة الهيموجلوبين بالعضلات. * زيادة كفاءة العضلة في اختزان الجليكوجين. * زيادة كمية الدم الواردة للعضلات. * رفع كفاءة الألياف المكونة للعضلات على العمل. * زيادة حجم وقوة أنسجة الأربطة والأوتار. * **د. تأثير ممارسة الأنشطة الحركية على الجهاز الدوري للطفل:** * زيادة حجم الدم بالجسم. * اتساع حجرات القلب. * زيادة كمية الدم التي يدفعها القلب في الدقيقة. * انخفاض معدل دقات القلب أثناء الراحة. * زيادة عدد الشعيرات الدموية بالجسم. * سرعة تكيف الجهاز الدوري مع المجهود المطلوب. * سرعة عودة الجهاز الدوري الى حالته الأولى. * **الإقلال من احتمال الإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية. * **ه. تأثير ممارسة الأنشطة الحركية على الجهاز التنفسي للطفل:** * زيادة السعة الحيوية. * نظراً لزيادة كفاءة الرئتين تقل عدد مرات التنفس في الدقيقة. * تقوية عضلات التنفس. * زيادة الجلد تنفسي. * القدرة على التخلص من فضلات الجسم بسرعة. * زيادة عدد الشعيرات الدموية. * زيادة القدرة على استغلال الأوكسجين. * تقليل كمية حامض اللاكتيك. * **و. تأثير ممارسة الأنشطة الحركية على الجهاز العصبي للطفل:** * تحسن واكتساب التوافق بين الأعصاب والعضلات. * تحسن عملية التوقع الحركي. * اكتساب وتحسين الإحساس الحركي الممتاز. * اكتساب عمليات التوازن بين الكف والإثارة العصبية. * **ز. تأثير ممارسة الأنشطة الحركية على الجهاز الهضمي:** * يقلل من عملية ظهور القرع في الجهاز الهضمي. * يريح حركة المعدة والأمعاء. * تنشيط وتحسين عمل الكبد والبنكرياس. * صيانة وسلامة الجهاز الهضمي وانضباطه. * **تنمية وتطوير اللياقة البدنية للطفل:** * **عناصر اللياقة البدنية:** * القوة العضلية، التحمل التنفسي الدوري، التحمل العضلي، المرونة، الرشاقة، السرعة، والتوافق. * **تنمية القوة العضلية:** * تمرينات التدريب العضلي الثابت، التدريب العضلي المتحرك، والتدريب العضلي الثابت والمتحرك. * **تنمية التحمل التنفسي الدوري:** * ممارسة الأنشطة والتمرينات التي تعمل على تقوية عضلات الجهازين الدوري والتنفسي، مثل المشي، الجري، السباحة، الألعاب الجماعية، ألعاب القوى. * **تنمية المرونة:** * تمارين الشد القليل للعضلات، الشد التدريجي للعضلات والأربطة، زيادة المدى الحركي للمفصل، بالتناوب شد وإرخاء العضلات. * **تنمية الرشاقة:** * تمارين تغيير وضعية الجسم بسرعة، الجري المتعرج بين العوائق، تغيير اتجاه الجسم، الجري المرتد او الدوراني. * **تنمية السرعة:** * تمارين أداء حرات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة ممكنة. * **تنمية التوافق:** * تمارين الحركات المتشابهة وبنفس الاتجاه، الحركات غير المتشابهة بعكس الاتجاه، الحركات المنفذة من قبل الذراعين او الرجلين مع بعضها، الحركات الدائرية. * **اللياقة البدنية للأطفال:** * **اللياقة البدنية:** * درجة كفاية الأجهزة الحيوية للجسم في القيام بوظائفها المختلفة تحت أثر الممارسة الفعلية للنشاط الحركي. * **اللياقة المهارية الحركية:** * التوافق والقدرة على أداء الأنشطة الحركية والرياضية المختلفة. * **أهمية الجري في اكتساب اللياقة البدنية للأطفال:** * تكسب الطفل

لياقة بدنية جيدة، * تساعد على حل مشكلة انسداد الشرايين الناتجة عن تناول الحلويات، * تُساعد على التخلص من السمّة، * تكسب الطفل عناصر اللياقة البدنية المختلفة مثل القوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة، * تسهيل أداء المهارات الرياضية الأخرى، * توفير الحماية من الإصابات، * اكتساب الثقة بالنفس، والشعور بالذات، * الشعور بالفوز وتحقيق الأهداف. * ** متى يستطيع الأطفال الاشتراك في النشاط الرياضي التنافسي: * ** يعتمد على ماهية الصفات البدنية للطفل، ونوع النشاط، وطبيعة البرنامج المعد له، وما يهدف إليه. * الرياضات التي لا تتطلب احتكاكا مباشرا بين الأطفال (السباحة، التنس الأرضي): من (6) سنوات. * الرياضات التي تتطلب احتكاكا مباشرا بين الأطفال (كرة القدم والسلة): من (8 : 10) سنوات. * الرياضات التي تتطلب تصادما (كرة القدم الأمريكية، والهوكي): من (10:12) سنة. * ** تنمية وتطوير اللياقة البدنية للأطفال: * ** تقع على المدرسة المسؤولية الكبرى في إتاحة الفرص وتوفيرها للصغار لتحقيق اللياقة البدنية الشاملة. * يجب ان تراعى البرامج رغبات الأطفال، وكذلك قدراتهم الفردية. * أهم أسس نجاح النشاط الرياضي للأطفال: * إعداد النشاط بما يتناسب مع حاجة وقدرة كل طفل. * الاحتفاظ بتقارير كاملة عن كل طفل، مع إجراء الفحص الدوري الشامل. * تهيئة الأماكن الخاصة لممارسة النشاط الرياضي. * التوجيه بإجراء اختبارات اللياقة. * يكون المشرفون على الأطفال مؤهلين من ناحية التربية البدنية، وملمين بالنواحي الصحية.