

مفهوم التربية البدنية والرياضة

التربية البدنية / انها احد جوانب التربية القائمة على تنمية وتطوير اللياقة البدنية والمهارات الحركية والجسدية للأفراد من خلال المشاركة في الانشطة الرياضية مثل كرة القدم والسباحة وغيرها .

وذلك ضمن سلوكيات ومناهج معينة تحقق للأشخاص العيش ضمن نظام صحي ونشط جسديا ، ونظرا لأهمية التربية البدنية تم جعلها ضمن احد اهم مناهج التعليم في المدارس لجميع المراحل الدراسية بداية من المرحلة الابتدائية وحتى المرحلة الثانوية حيث يتم تدريب واعداد المعلمين ليقوموا بتدريب الطلاب وتوعيتهم على اهمية هذه التربية بعد ذلك.

اقسام التربية البدنية والرياضة:

تضمن دروس التربية البدنية والرياضة ثلاث اقسام رئيسية وهي:

١- تمارين الاحماء

الاحماء هو ممارسة نشاط بدني خفيف لمدة قصيرة لاتجاوز (٥ او ١٠) دقائق وذلك قبل البدء بممارسة الرياضة بهدف تحضير الجسم لممارسة واستيعاب أنشطة رياضية اكبر من التمارين المعروفة للاحماء ممارسة التمدد مثل ملامسة اصابع القدمين او تمدد الفراشة او يمكن الركض قليلا حول المضمار او داخل الصالة الرياضية.

٢- الممارسة الفعلية للتمارين الرياضية

تتم عملية ممارسة التمارين الرياضية بعد الانتهاء من عملية الاحماء وتشمل التمارين الرياضية الخالية من الازان مثل تمارين الضغط والجلوس المنبثق وقفز الحبل وغيرها من التمارين الرياضية المشابهة.

٣- القسم النهائي (تمارين استرخاء وتمطية)

اهمية التربية البدنية والرياضية:

يهمل غالبية الطلاب صف التربية البدنية وذلك بسبب محدودية افكارهم عنها وعن اهميتها وعدم ادراكهم لمدى تاثيرها على حياتهم مستقبلا وعلى صحة اجسامهم وعلاقتهم مع انفسهم والآخرين وفيما يلي اهم الاثار الصحية والنفسية والاجتماعية لصفوف التربية البدنية:

- الاهمية الجسدية والصحية:

ان ممارسة الانشطة البدنية والرياضية يعود بالنفع على صحة الانسان على المدى البعيد والقريب وتقدم العديد من الايجابيات له منها:

١-تقليل فرصة الاصابة بالنوبات القلبية

٢-الحفاظ على الوزن ضمن الحدود الطبيعية

٣-خفض نسبة الكوليسترول في الدم

٤-تقوية العظام والمفاصل والحماية من الاصابة بهشاشة العظام

٥-تقليل تاثير مرض السكري من النوع ٢

٦-تقليل خطر بعض انواع السرطان

٧-تقوية العضلات

٨-تحسين صحة العقل والدماع

٩-تحسين لياقة الجسم

١٠- المحافظة على صحة القلب والاعوية الدموية

١١- تحسين عملية امتصاص المواد الغذائية في الجسم

١٢- تحسين ردود الفعل

الاهمية النفسية:

تلعب التربية البدنية والرياضة دورا مهما في التأثير على شخصية الفرد ونفسيته بشكل ايجابي ومن ابرز هذه الاثار مايلي:

- ١- تحسين المزاج
- ٢- الشعور بالاسترخاء مما يجعل الفرد ينعم بنوم افضل واعمق
- ٣- طرد الافكار السلبية
- ٤- تشتيت الذهن عن التفكير في مخاوفه اليومية
- ٥- المساعدة في التخلص من الاكتئاب
- ٦- زيادة ثقة الاشخاص بانفسهم
- ٧- رفع قيمة احترام وتقدير الذات
- ٨- التخلص من الضغوطات اليومية مثل ضغوطات الدراسة والعمل المنزلي والعائلة والاقران عبر ممارسة الانشطة الرياضية والترفيهية
- ٩- تقليل التوتر
- ١٠- التخفيف من الشد العصبي

- الاهمية الاجتماعية:

تعد التربية البدنية والرياضية ذات اثر على حياة الفرد مع من حوله ومن ابرز هذه الاثار:

- ١- تعزيز مفهوم المسؤولية الشخصية والاجتماعية
- ٢- معرفة كيفية القيادة والتدريب والتسيير عن طريق العمل الجماعي
- ٣- تنمية روح التنافس والابداع بين الافراد
- ٤- تعزيز معنى العمل الجماعي والتعاون مع مختلف الجنسيات والاصول العرقية
- ٥- تطوير مهارات التواصل مع الاخرين