

بسم الله الرحمن الرحيم

المقرر : الصحة واللياقة

دكتور المقرر : هيثم فايز محمود عقل

ملخص المحاضرة الرابعة

دور التهيئة البدنية في الوقاية من أمراض عدم الحركة :

ممارسة النشاط البدني يؤدي إلى :

- ١- تخفيف القلق والتوتر .
- ٢- رفع كفاءة الجهاز الدوري .
- ٣- تقوية العضلات .
- ٤- زيادة قوة ومرونة أربطة المفاصل .
- ٥- رفع كفاءة الجهاز التنفسي .
- ٦- زيادة صرف الطاقة وبالتالي تقليل الوزن .
- ٧- بناء العظام وتقويتها .

أجسامنا خلقت للحركة

- عظام
- مفاصل
- عضلات
- قلب

العظام :

- يتكون جسم الشخص البالغ من ٢٠٦ عظمة وهي عامل رئيسي في حركة الجسم بالإضافة إلى أنها توفر الحماية للأجهزة الحيوية .
- ونظراً لصلابة العظام نتذكر أن الإنسان بعد وفاته لا يتبقى منه غير العظام .
- ومن قوة العظام أن الشخص الذي يزن ٧٥ كيلو فقط عندما يمشي فإن بعض أجزاء عظام الفخذ تتحمل ضغط ٨٥ كيلو . وعند الجري يصبح الضغط أضعاف ذلك . (لك أن تتخيل مدى قوة العظام) ومع ذلك لا يشكل ثقلها في الوزن الشخص البالغ ٧٠ كيلو لا يزيد ثقل العظام عن ١٣ كيلو .

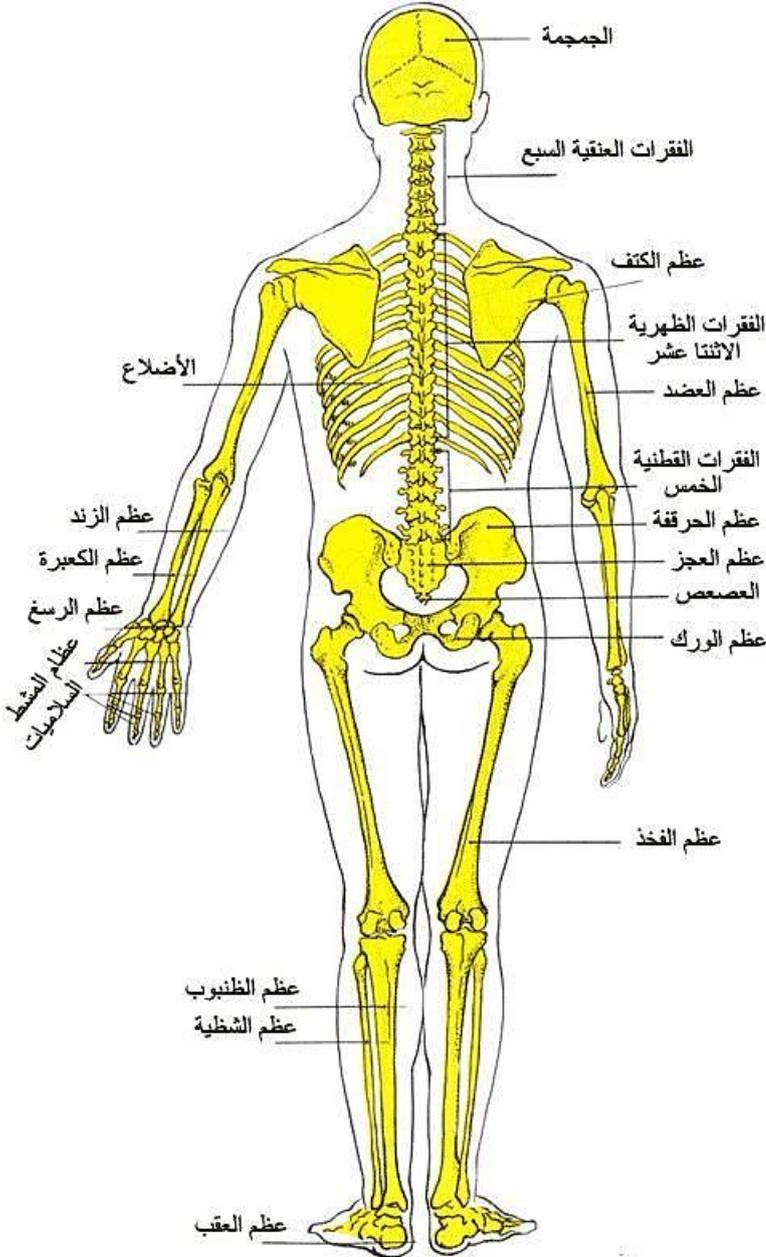
(أختار الإجابة الصحيحة) .

س/ يتكون جسم الإنسان من :

١- ١٠٦ عظمة .

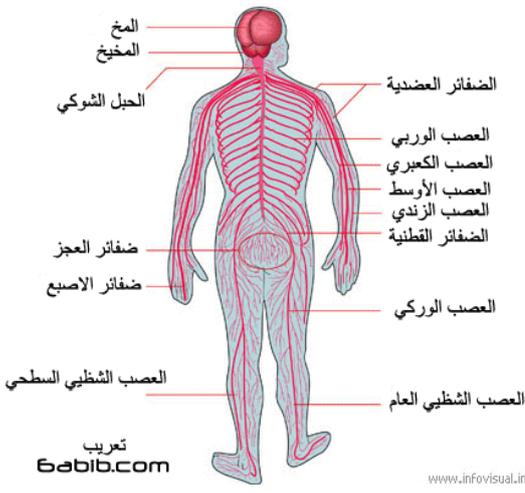
٢- ٢٠٦ عظمة .

٣- ٣٠٦ عظمة .



الهيكل العظمي

الأعصاب :



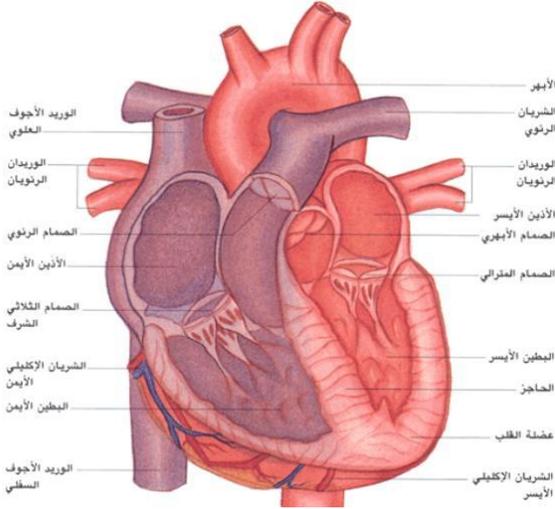
- هي التي تسيطر على حركة العضلات .
- وتتصل الخلايا العصبية متصلة بمجموعة من الألياف العضلية .
- المخ والحبل الشوكي هما مركز المعلومات التي يكتسبها الإنسان أو يتعلمها خلال حياته .
- وحركة الإنسان وممارسة الرياضة تعمل على الربط بين الجاهزين العضلي والعصبي في انسجام وترابط .

س/ العضلات هي التي تسيطر على حركة الأعصاب ؟ صح أم خطأ .
ج/ خطأ (الأعصاب هي التي تسيطر على حركة العضلات) .

الجهاز العصبي

القلب :

- القلب عضلة تقوى بالتدريب والحركة وتضعف بالركون إلى الراحة .
 - عدد نبضات القلب ٧٠ نبضة في الدقيقة .
 - القلب يضخ الدم الموجود في الجسم كل دقيقة (حوالي ٦ لتر) .
- س/ أيهما أقوى عضلة قلب تنبض ٧٠ نبضة في الدقيقة أم عضلة قلب تنبض ٦٠ نبضة في الدقيقة ؟
ج/ عضلة قلب تنبض ٧٠ نبضة في الدقيقة .

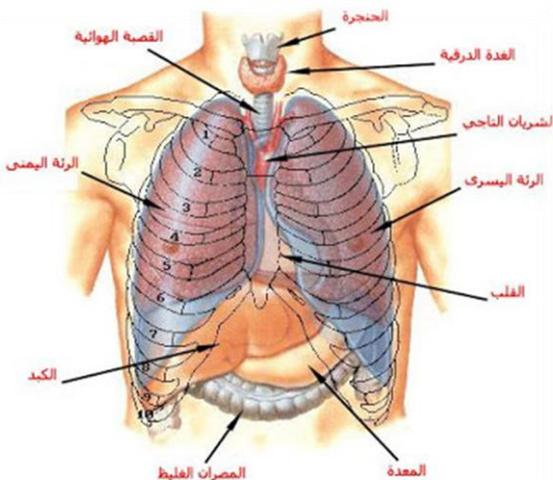


عضلة القلب

الجهاز التنفسي :

- يعيش الإنسان بالأكسجين لذا فإنه يتنفس بصورة مستمرة ليلاً ونهاراً لأمرين :
- ١- حاجته إلى الأكسجين ليفجر الطاقة اللازمة لحيويته ونشاطه .
- ٢- التخلص من غاز ثاني أكسيد الكربون السام عن طريق الزفير .

الجهاز التنفسي



- س/ حركة التنفس إرادية أم غير إرادية ؟
ج/ حركة التنفس غير إرادية .