

سوالات درس تربیت بدنی و سلامت (قسمت تئوری)



۱- طرز تشخیص عارضه سر به جلو را بنویسید و ۴ تمرین برای اصلاح این ناهنجاری را بنویسید.

برای تشخیص این نوع عارضه، ابتدا شخص باید پشت به دیوار بایستد به صورتیکه پاها، سر، باسن و شانه ها با دیوار تماس داشته باشند. سپس دست خود را به صورت مشتم شده از پشت گردن خود عبور دهد. اگر دست براحتی از پشت گردن رد شد این عارضه در شخص وجود دارد در غیر این صورت، وضعیت طبیعی است.

تمرین هایی که برای اصلاح این ناهنجاری مفید هستند عبارت اند از:

۱. شخص می ایستد، دست ها را آویزان می کند و شانه ها را بالا می کشد سپس شانه ها را به پشت می کشد و در همان وضعیت ۳ ثانیه مکث می کند این حرکت باید در ۳ ست ۲۰ تایی انجام گیرد.

۲. شخص به صورت چهار دست و پا قرار می گیرد سپس چانه را به سینه می چسباند و در همان وضعیت گردن خود را به سمت بالا می کشد. این حرکت باید در ۳ ست ۲۰ تایی انجام گیرد.

۳. شخص باید پشت به دیوار بایستد به صورتی که پاها، سر، باسن و شانه ها با دیوار تماس داشته باشد سپس توپ فیزیوبال را در پشت سر در قسمت گردن قرار می دهد و با پشت سر به آن فشار می دهد. این حرکت باید در ۳ ست ۲۰ تایی انجام گیرد.

۴. اصلاح وضعیت گردن (در زندگی روزمره، مطالعه، خواب و...) به صورتی که سر در امتداد ستون مهره ها به جلو خم نشود.

۲- روش تشخیص کف پای صاف را نوشته و ۵ تمرین برای اصلاح این ناهنجاری بنویسید.

شخص بصورت پا برهنه در حالیکه بین دو پا حدود ۱۰ تا ۲۰ سانتیمتر فاصله است (تقسیم وزن بدن بین دو پا)، می ایستد. از داخل به زیر پا نگاه می کنیم؛ اگر سطح داخلی کف پا با زمین تماس داشته باشد، نشان دهنده ی صافی کف پا است؛ و اگر سطح داخلی کف پا با زمین فاصله داشته باشد، نشان دهنده ی وضعیت طبیعی کف پا است.

تمرین هایی که برای اصلاح این ناهنجاری مفید هستند عبارت اند از:

۱. غلتاندن کف پا روی شیء استوانه ای شکل مانند بطری، لوله و...

۲. استفاده از کفی یا کفش طبی با قوس داخلی

۳. راه رفتن روی لبه ی بیرونی پا (برای افراد با پاهای پرانتری توصیه نمی شود. (راه رفتن روی لبه ی بیرونی پا برای این افراد مضر است.))

۴. نشستن و چنگ زدن به پارچه یا ملحفه با پای برهنه

۵. پیاده روی روی ماسه های نرم با پای برهنه

۶) راه رفتن روی پاشنه پا

۳- شدت تمرین براساس تعداد ضربان قلب را چگونه محاسبه می کنیم و معمولاً در دوهای استقامت شدت تمرین چند درصد حداکثر تعداد ضربان قلب است؟

برای محاسبه ی شدت تمرین براساس ضربان قلب، بلا فاصله پس از تمرین تعداد ضربان قلب خود را در مدت ۶ ثانیه اندازه گرفته و عدد به دست آمده را در عدد ۱۰ ضرب می کنیم تا تعداد تقریبی ضربان های قلب خود را در عرض ۱ دقیقه به دست آوریم.

حداکثر تعداد ضربان قلب یک فرد در دقیقه از رابطه ی مقابل به دست می آید: (سن فرد) - ۲۲۰

بنابراین با مقایسه ی تعداد ضربان های قلب پس از تمرین در دقیقه با حداکثر تعداد ضربان قلب در دقیقه می توان شدت تمرین مورد نظر را محاسبه کرد.

معمولاً در دوهای استقامت شدت تمرین ۸۰ تا ۹۰ درصد حداکثر تعداد ضربان قلب است.

۴- چگونه دراز و نشست (استقامت عضلات شکم) و آزمون انعطاف پذیری ستون مهره ها و عضلات پشت را (آزمون نشستن و دست را به جلو کشیدن (**sit and reach**)) بر سلامتی موثر است؟ کاملاً توضیح دهید.

اگر عضلات ناحیه ی کمر از انعطاف خوبی برخوردار نباشند و از آن طرف عضلات شکم نیز از قدرت و استقامت خوبی برخوردار نباشند، منجر به این می شود که لگن یک چرخش به سمت پایین داشته باشد و این امر باعث می شود که گودی کمر بیش از اندازه شود و به دنبال آن باعث بیرون زدگی دیسک بین مهره های کمر و فتق (بیرون زدگی) دیسک می شود که بدنبال آن عصب هایی که از قسمت ناحیه ی کمر پاها را عصب رسانی می کنند، تحت فشار قرار گیرد که در این حالت درد در ناحیه ی کمر و پاها بوجود می آید که به این عارضه دیسک کمر و دردهای سیاتیکی می گویند، لذا اگر عضلات ناحیه ی کمر ما با تمرین از انعطاف پذیری خوبی برخوردار شوند، از گودی بیش از اندازه کمر جلوگیری می کند و شخص مبتلا به دیسک نمی شود.

دبیر مربوطه: آقای یاور

گرد آورنده و ویراستار سوالات: علی طیارئی