

## تعریف تربیت بدنی

تربیت بدنی فرآیندی آموزشی و تربیتی است که هدف آن تکامل همه جانبه انسان در طول زندگی است به عبارتی تربیت بدنی بخشی از تعلیم و تربیت است که به وسیله حرکت و ورزش جریان رشد را در تمام ابعاد انسانی تسهیل و هماهنگ می کند و در نهایت به شکوفایی استعداد های مطلوب فرد کمک خواهد کرد .  
در این میان تربیت بدنی با ورزش ارتباط تنگاتنگی دارد .

تعریف ورزش

ورزش در لغت در حقیقت اسم مصدر از فعل ورزیدن به معنای کسب ورزیدگی کردن است.  
ورزش از لحاظ لغوی به معنای کسب توانایی های مختلف جسمی است.  
ورزش نوعی بازی سازمان یافته است که در آن تمرین حرکات به منظور تقویت قوای جسمانی و روحی و کسب مهارت اجرا می شود.  
انگیزه اصلی در ورزش همان مبحث مسابقه و رقابت است که باعث می شود افراد به این فعالیت روی بیاورید و خود اجرای مهارت باعث می شود که ما جمعیت زیادی را برای تماشای آن داشته باشیم .

کلیه مقوق این اثر متعلق به موسسه آموزش عالی غیر انتفاعی مجازی نور طوبی می باشد

## بازی

بازی عمدتاً به عنوان فرآیندی که در دوران کودکی اتفاق می افتد مطرح می شود.  
علاقه کودک به بازی و حرکت امری فطری است و از نیازهای جسمانی و روحی او سرچشمه می گیرد .  
بازی فعالیتی غریزی و نشاط آور است که موافق با مراحل رشد و تکامل انسان و به صورت غیر جدی انجام می گیرد .

در ورزش عنصر رقابت وجود دارد و رقابت امری جدی است.

در ورزش در حقیقت دو کلمه قابل تبدیل به یکدیگر هستند و اما تفاوتی هم با هم دارند.  
مشخص ترین تفاوتی که بین sport, play یا همان بازی و ورزش وجود داشته باشد بحث رعایت برخی قوانین و مقررات یا فعالیتهای سامان یافته است .

کلیه مقوق این اثر متعلق به موسسه آموزش عالی غیر انتفاعی مجازی نور طوبی می باشد

## تعریف تندرستی و بهزیستی

تندرستی دارای ابعاد جسمانی ، روحی و ذهنی ، اجتماعی و هیجانی است .

مردم به صورت عام تندرستی را در بیمار نبودن میدانند .

بهزیستی یعنی زیستن در یک حالت رفاهی مناسب و همه جانبه و دستیابی به این مزیت یعنی بهزیستی از طریق حفظ و توسعه آمادگی جسمانی ، تغذیه دوست ، ارتباط قوی با هموعان ، رعایت موازین اخلاقی و روحی ، استراحت ، آرامش کافی ، درمان ، پیشگیری از زبروز استرس یا بیماری ، اقدام به کارهای شایسته ، محو کارهای ناشایست و خطرناک یا قابل کنترل نظیر اعتیاد و داروها .

کلیه حقوق این اثر متعلق به مؤسسه آموزش عالی غیر انتفاعی مهاری نور طوبی می باشد

## تعریف تفریحات سالم

هر نوع فعالیت ذهنی و جسمی سالم ارادی که شخص برای لذت بردن و خوشحالی در اوقات فراغت برای تجدید نیرو و رفع خستگی انجام می دهد که در آن انگیزه ورزش و تربیت بدنی به معنای تمرین بدنی وجود نداشته باشد.

تربیت بدنی و ورزش و تفریحات سالم عبارت است از یک سلسله حرکات ، تمرینات و فعالیت های منظم و حساب شده و بدنی به منظور کمک به تامین رشد اصلح انسان در همه ابعاد وجودی اش.

تفریحات سالم بزرگترین ، ورزش کوچکترین و تربیت حجم متوسطی از جامعه را پوشش می دهد.

عده ای فراغت را زمان آزادی می دانند که پس از انجام کار برای فرد باقی می ماند.

زمان فراغت زمانی است منهای کار ، منهای رفت و آمد به محل کار و منهای برآورده ساختن نیازهای بدنی مثل خوابیدن ، غذا خوردن ، شستشو.

زمان فراغت زمانی است منهای انجام تعهدات اجتماعی مثل مسائل خانوادگی

اوقات فراغت مجموعه ای از اشتغالات است که فرد کاملاً بارضایت خاطر برای استراحت یا تفریح یا به منظور توسعه اطلاعات یا مشارکت اجتماعی داوطلبانه ، پس از آزاد شدن از الزامات شغلی ، خانوادگی و اجتماعی به آن می پردازد.

کلیه حقوق این اثر متعلق به مؤسسه آموزش عالی غیر انتفاعی مهاری نور طوبی می باشد

## ورزش وعوامل موثر بر آن

ورزش را از سه مقوله نمی توانیم جدا بدانیم: (۱) مقوله جسمانی و فیزیولوژیک

(۲) مقوله روانی و اجتماعی (۳) مقوله اخلاقی

دراثر ورزش چه تغییراتی در فرد بوجود می آید ؟

۱-رفع خستگی فکری

۲-ایجاد تقویت قدرت و قوه ابتکار

۳-تقویت استعداد رهبری

۴-وظیفه شناسی

- اهداف مشخص تربیت بدنی و ورزش چیست ؟

۱-هدف تکامل جسمانی ۲-هدف عصبی-عضلانی ۳-هدف شناختی

۴-هدف عاطفی

کلیه مقوق این اثر متعلق به موسسه آموزش عالی غیر انتفاعی مهاری نور طوبی می باشد