

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ  
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΣΧΟΛΗ : ΣΕΥΠ

ΤΜΗΜΑ : ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

«ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΕΛΛΗΝΙΔΑ»

ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΑ

ΚΟΤΖΑΜΑΝΟΓΛΟΥ ΕΛΕΝΗ

ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ

ΠΕΠΠΑ ΜΑΡΙΑ

Θεσσαλονίκη 1999

*ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ*

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΣΧΟΛΗ : ΣΕΥΠ

ΤΜΗΜΑ : ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ

## ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

«ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΕΛΛΗΝΙΔΑ»

ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΑ

ΚΟΤΖΑΜΑΝΟΓΛΟΥ ΕΛΕΝΗ

ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ

ΠΕΠΠΑ ΜΑΡΙΑ

Θεσσαλονίκη 1999

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

ΕΙΣΑΓΩΓΗ .....	Σελ. 5
ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ .....	« 9
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ .....	« 10
✓ Ο αποκλεισμός των γυναικών από τους Ολυμπιακούς αγώνες.....	« 12
✓ Διάφορες προσπάθειες ανασύστασης των Ολυμπιακών αγώνων ....	« 12
✓ Οι Ολυμπιακοί αγώνες των Αθηνών (1986) .....	« 14
✓ Πολιτικές διαστάσεις της άθλησης και σύγχρονοι Ολυμπιακοί αγώνες.	« 15

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ .....	« 19
✓ Πολύτιμος φρουρός της υγείας .....	« 19
✓ Τα ευεργετικά αποτελέσματα της άσκησης .....	« 19
✓ Ο ευεργετικός ρόλος της .....	« 20
✓ Φυσική άσκηση και μυϊκό σύστημα .....	« 24
✓ Αναπνευστικό σύστημα .....	« 25
✓ Πεπτικό σύστημα .....	« 26
✓ Αιμοποιητικό σύστημα .....	« 27
✓ Μεταβολισμός .....	« 27
✓ Ορμόνες .....	« 28

✓ Άλλες λειτουργίες του οργανισμού .....	Σελ 29
--	--------

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

ΤΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗ .....	« 30
✓ Η αγχολυτική της επίδραση.....	« 32
✓ Αντικαταθλιπτική επίδραση .....	« 33
✓ Άλλα οφέλη της άσκησης .....	« 34
✓ Πιθανές αιτίες της θετικής επίδρασης της άσκησης .....	« 36
✓ Πιθανές αρνητικές επιπτώσεις .....	« 37
✓ Γενικό συμπέρασμα .....	« 37
✓ Η επίδραση της άσκησης στην προσωπικότητα .....	« 38
✓ Τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας των αθλητών.....	« 39
✓ Διαφορές αθλητών από τους μη αθλητές .....	« 40
✓ Χαρακτηριστικά του πετυχημένου αθλητή .....	« 40
ΠΟΣΗ ΑΣΚΗΣΗ ΕΙΝΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ ΓΙΑ ΚΑΛΗ ΥΓΕΙΑ; .....	« 40
✓ Η άσκηση στη διάρκεια της ημέρας .....	« 42

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ .....	« 46
✓ Συνδυασμός τακτικής άσκησης και σωστής διατροφής .....	« 46
✓ Διατροφή και υγεία των Ελλήνων .....	« 46
✓ Άσκηση, υγεία και ευεξία στα διάφορα στάδια της ζωής .....	« 50

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

ΣΥΝΘΕΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ .....	σελ. 52
✓ Φυσιολογικές διαφορές των δύο φύλων .....	« 52
✓ Ανατομικές διαφορές των δύο φύλων .....	« 53
✓ Διαφορές των δύο φύλων και αθλητική απόδοση.....	« 56

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

ΔΥΣΜΗΝΟΡΡΟΙΑ .....	« 58
✓ Συμπέρασμα .....	« 60

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ .....	« 63
✓ Πόσο είναι ασφαλής για τη μητέρα και το έμβρυο .....	« 63
✓ Επιδράσεις της άσκησης της μητέρας στο έμβρυο .....	« 69
✓ Πλεονεκτήματα της άσκησης .....	« 71
✓ Μειονεκτήματα της άσκησης .....	« 72

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8

ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ .....	« 74
✓ Οστεοπόρωση .....	« 78
✓ Καρδιοπάθειες .....	« 79

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9

ΑΣΚΗΣΗ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ .....	« 81
-----------------------------------	------

✓ Άσκηση και οστεοπόρωση..... « 83

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10

ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΜΑΚΡΟΧΡΟΝΙΑΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

ΣΤΗ ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ ΦΥΣΗ ..... Σελ. 86

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ ..... « 88