

Τ.Ε.Ι. ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ

ΘΕΜΑ :

***Η ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΤΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ
ΣΤΑΔΙΑ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΙΑΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ***

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ : Κ. ΠΕΠΑ ΜΑΡΙΑ

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΣΥΓΓΡΑΦΗΣ : ΜΙΧΟΠΟΥΛΟΥ ΚΑΛΛΙΡΡΟΗ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

2002

Τ.Ε.Ι. ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ

ΘΕΜΑ :

***Η ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΤΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ
ΣΤΑΔΙΑ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΙΑΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ***

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ : Κ. ΠΕΠΑ ΜΑΡΙΑ

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΣΥΓΓΡΑΦΗΣ : ΜΙΧΟΠΟΥΛΟΥ ΚΑΛΛΙΡΡΟΗ

Θ Ε Σ Σ Α Λ Ο Ν Ι Κ Η

2002

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

σελ.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	1
ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΑ ΔΙΑΦΟΡΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ	3
ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ	4
ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΣΤΟ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ	5
ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΣΤΟ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ	6
ΑΙΜΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΟΡΜΟΝΕΣ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ	7
ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ – ΘΕΡΜΟΥΘΜΙΣΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ	9
ΑΜΥΝΑ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ	10
ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙ	11
ΣΚΟΠΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ	12
ΔΙΑΠΛΑΣΗ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ	14
ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΑΤΟΜΟΥ	15
ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΥΓΙΟΥΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ	16
ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΟ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΟ ΚΑΙ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟ – ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ	17
ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ	19
ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΑ	20
ΒΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΔΥΟ ΦΥΛΩΝ	21
ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΤΩΝ 2 ΦΥΛΩΝ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ	24
ΜΥΪΚΗ ΔΥΝΑΜΗ	25
Η ΓΥΝΑΙΚΑ ΕΓΚΥΟΣ ΚΑΙ Η ΑΣΚΗΣΗ	27
ΜΕΤΑΒΟΛΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ	29
ΑΝΑΤΟΜΙΑ ΚΑΙ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΙΔΙΟΜΟΡΦΙΕΣ	31
ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΣΤΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ – ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗ	33
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΓΥΝΑΙΚΕΣ	34
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΤΟΚΕΤΟ	35
Η ΠΕΡΙΟΔΟ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΤΟΚΕΤΟ	37
ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ	39
ΜΟΡΦΟΛΟΓΙΚΕΣ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΕΣ ΜΕΤΑΒΟΛΕΣ ΣΤΑ ΔΙΑΦΟΡΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΤΩΝ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ	39
ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΑ ΔΙΑΦΟΡΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ	42
ΤΡΟΠΟΙ ΑΣΚΗΣΗΣ	44
ΕΠΙΛΟΓΟΣ	46
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	47

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στη σημερινή έντονα τεχνοκρατική εποχή, που η ζωή αλλοτριώνεται συνεχώς υπό την επίδραση ενός πλήθους παραγόντων, η άσκηση παραμένει μια από τις ελάχιστες στιγμές αληθινής χαράς. Τα θετικά αποτελέσματα της συστηματικής φυσικής δραστηριότητας στην ψυχική ισορροπία, στη σωματική διάπλαση και στην υγεία του ανθρώπου είναι γεγονός αναμφισβήτητο. Το κύριο χαρακτηριστικό ενός ζωντανού οργανισμού από τον πιο απλό μονοκύτταρο μέχρι τον πιο πολυσύνθετο πολυκύτταρο είναι η ικανότητά του για κίνηση. Από την άλλη μεριά η υποκινητικότητα αποτελεί μια σοβαρή παθολογική κατάσταση που καταλήγει σε σοβαρές μορφολογικές και λειτουργικές διαταραχές του οργανισμού και ακόμη και στο θάνατο.

Ο αριθμός των ατόμων που συμμετέχουν σε κάποια μορφή φυσικής δραστηριότητας με στόχο την ψυχαγωγία, την εκγύμναση του σώματος και την προάσπιση της υγείας τους αυξάνεται όλο και περισσότερο σήμερα σε όλα σχεδόν τα κράτη. Η αύξηση του αριθμού αυτού όμως οδήγησε και σε αύξηση των προβλημάτων που δυστυχώς προκαλούνται από το stress της άσκησης. Σημαντικότερα από τα προβλήματα αυτά είναι οι μορφολογικές ή λειτουργικές διαταραχές που παρουσιάζονται σε κάποιο όργανο και οι οποίες τις περισσότερες φορές είναι απλές, π.χ. μια μικρού βαθμού κάκωση, αλλά και ενίοτε είναι και τραγικές όπως στην περίπτωση του αιφνίδιου θανάτου κατά την άσκηση. Η αύξηση επίσης του αριθμού των αθλούμενων οδήγησε στην εμφάνιση εμπορικών οίκων και βιομηχανιών που ασχολούνται με την παραγωγή προϊόντων που έχουν σχέση με κάθε μορφή άσκησης ή άθλησης. Τα περισσότερα από τα προϊόντα αυτά αποσκοπούν στην

βελτίωση των συνθηκών άσκησης, αλλά ορισμένα στοχεύουν μόνο στο οικονομικό κέρδος και μερικές φορές είναι και επικίνδυνα για την υγεία. Επίσης ο πρωταθλητισμός οδήγησε στην εμφάνιση και ορισμένων σύγχρονων κοινωνικών προβλημάτων, όπως το doping ο «χουλιγκανισμός», ο παράνομος χρηματισμός αθλητών και παραγόντων κ.α. Τέλος η σημασία της άσκησης ως μέσο φυσικής αποκατάστασης πολλών παθήσεων αποκτά όλο και μεγαλύτερες διαστάσεις και προοπτικές. Υπάρχουν λοιπόν πάρα πολλοί λόγοι που οδήγησαν πολλές επιστήμες και ιδιαίτερα την ιατρική να ασχοληθεί με την άσκηση και την άθληση και να οδηγήσει στην ανάπτυξη ενός νέου ιατρικού κλάδου, της Αθλητιατρικής.