

**ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ**

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ
ΘΕΜΑ:**

**ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ
ΚΑΙ
ΓΥΝΑΙΚΑ**



ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ : Κ. ΠΕΙΠΙΑ ΜΑΡΙΑ

**ΦΟΙΤΗΤΡΙΕΣ : ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΟΥ ΜΕΛΑΝΙΑ
ΠΑΝΤΖΕΚΟΥ ΕΥΔΟΚΙΑ**

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2000

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή	1
Φυσική αγωγή και παιδί	6
Σκοποί φυσικής αγωγής στην παιδική αγωγή	9
Ψυχολογική συμβολή άσκησης με τη μορφή παιχνιδιού	10
Εκθέσεις - παραδείγματα	11
Φυσική αγωγή και γυναίκα	12
Επίδραση της φυσικής άσκησης στην υγεία	13
Φυσική αγωγή και καρδιακό σύστημα	14
Φυσική αγωγή και αναπνευστικό σύστημα	16
Φυσική αγωγή και μυϊκό σύστημα	17
Φυσική αγωγή και πεπτικό σύστημα	18
Φυσική αγωγή και ερειστικό - κινητικό σύστημα	19
Η σχέση της φυσικής άσκησης με την ανάπτυξη της ευλυγισίας	20
Κοινωνικός ρόλος αθλητισμού	21
Τα ψυχολογικά οφέλη της φυσικής αγωγής	23
Υπέρβαρες γυναίκες και φυσική αγωγή	27
Φυσική αγωγή και καρδιοπαθειές	30
Άσκηση για γυναίκες με πόνους στη σπονδυλική στήλη	32
Διατροφή κατάλληλη για άσκηση	33
Αξία-μορφές-παραδείγματα προθέρμανσης	35
Άσκηση στο σπίτι	38
Εγκυμοσύνη και φυσική αγωγή	41
Προϋποθέσεις ασφαλούς άσκησης κατά την εγκυμοσύνη	42
Ήρεμες αλλά αποτελεσματικές ασκήσεις στη διάρκεια της εγκυμοσύνης	46

25. Ασκήσεις μετά τον τοκετό.....	48
26. Εμμηνόπαυση και φυσική αγωγή	49
27. Φυσική αγωγή και τρίτη ηλικία.....	50
28. Βιοσωματικός τομέας των σχέσεων άθλησης και τρίτη ηλικία.....	54
α. καρδιαγγειακό σύστημα.....	54
β. αναπνευστικό σύστημα.....	56
γ. μεταβολισμός.....	58
δ. νευρικό σύστημα	59
ε. κίνηση και επιδόσεις.....	61
στ. επιβράδυνση της γήρανσης - αύξηση της διάρκειας ζωής.....	63
29. Ψυχικός τομέας.....	65
30. Κοινωνικός τομέας.....	68
α. χειραφέτηση	68
β. κοινωνικός ρόλος.....	69
γ. παραγωγικός ρόλος.....	70
δ. εξωπαραγωγικός ρόλος.....	71
ε. κοινωνική ένταξη.....	72
31. Συμπέρασμα.....	74
32. Ασκησιολόγιο για τρίτη ηλικία.....	76
33. Ερωτηματολόγιο	80
34. Επίλογος	85
35. Βιβλιογραφία	88

— Η Αριστοτέλης παρατήρησε ότι η υπερφόρτιση κατά την προμενη-
 μένη ηλικία λειτουργεί ανασταλτικά στη σωματική ανάπτυξη και
 προτείνει τη χρήση ελαφρότερων ασκήσεων. Επίσης, υποστήριξε ότι
 «η θύνομη έπονται τοις σπύμασι» που σημαίνει ότι είχε διακρίνει τη
 σχέση που υπάρχει ανάμεσα στις φυσολογικές, σωματικές και ψυχικές
 λειτουργίες. Αντίληψη την οποία υποστήριξε αργότερα και ο Γάλλος,