باسمه تعالی

طرح درس

**نام درس**: تاثیر عوامل محیطی بر فعالیت ورزشی **تعداد واحد**: 2

**نام استاد**: آقای دکتر عبدالحمید حبیبی **رتبه علمی:** استاد

**دانشکده:** علوم ورزشی دانشگاه شهید چمران اهوواز

**زمان ارائه**: نیمسال اول 99-98 **مخاطبان**: دانشجویان کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزش

**پیش نیاز**: ندارد

**هدف کلی:** آشنایی با شرایط آب و هوایی گوناگون و واکنش های بدن به فشار آفرین های محیطی

**اهداف اختصاصی:**

1- سازگاری با محیط های فشار آفرین (واکنش بدن به فشار).

2- چگونگی قرار گرفتن در شرایط گرما و رطوبت، سرما، ارتفاع و شرایط غواصی.

3- آلاینده ها، یون های هوا و اختلالات چرخه زیستی هنگام ورزش.

4-نحوه مقابله با فشار آفرین های محیطی.

**شیوه تدریس**

سخنرانی، معرفی عوامل فشار آفرین محیطی و نحوه مقابله با اثرات آن و ارائه کنفرانس های کلاسی

**ملزومات آموزشی**

وايت بورد، رایانه، سایت های پژوهشی و تحقیقاتی

**روشها و زمان سنجش و ارزيابي دا نشجويان**

فعالیت های کلاسی در طول طرح 50 درصد

**آزمون پایان ترم 50 درصد**

زمان بندي و موضوعات جلسات درس نیمسال اول 99-98

|  |  |
| --- | --- |
| هفته | عنوان |
| 1 | مقدمه و معرفی، برنامه ریزی جلسات در طول ترم و تقسیم کار |
| 2 | تبیین ضرورت و اهمیت موضوعات درس و نقش عوامل محیطی در موفقیت ها و شکست ها |
| 3 | آشنایی کلی با عوامل فشار آفرین در محیط های خارجی و داخلی |
| 4 | آشنایی با انواع سازگاری ها در محیط های مختلف |
| 5 | آشنایی با واکنش بدن نسبت به عوامل فشار آفرین محیطی |
| 6 | جنبه های عصبی هورمونی در پاسخ به شرایط گوناگون محیطی |
| 7 | چگونگی شرایط مواحهه با محیط های گروم و مرطوب |
| 8 | شناخت بیماری های ناشی از گرما (پرگرمایی، گرمازدگی، گرمادرماندگی و ...) |
| 9 | شناخت بیماری های ناشی از سرما(سرمازدگی و...) |
| 10 | ارتفاع و محیط های کم فشار(چگونگی سازگاری با ارتفاع) |
| 11 | اصول قرار گرفتن در ارتفاع و قوانین حاکم بر کوهنوردی از نظر فیزیولوژیکی |
| 12 | اختلالات چرخه زیستی شامل کم خوابی، افت عملکرد ورزشی و... |
| 13 | معرفی آلاینده های محیطی و چگونگی موجه شده با اثرات آنها |
| 14 | غواصی، فشار و حجم گاز ها و اجرای فعالیت بدنی |
| 15 | معرفی یون های مثبت و منفی موجود در هوا و تاثیر آنها در فعالیت بدنی |
| 16 | باید ها و نباید ها هنگام قرار گرفتن در محیط های فشار آفرین |
| 17 | آزمون و ارزشیابی فعالیت های کلاسی دانشجویان در طول ترم |

منابع:

1. آرمسترانگ اه، لارنس، ایی(2000)، تاثیر محیط بر فعالیت ورزشی، ترجمه: عباسعلی گائینی، محمدرضا حامدی نیا، مریم کوشکی جهرمی(1381)، چاپ اول، سازمان سمت، تهران.
2. هوفمان جی آر، مبانی فیزیولوژی ورزشی، ترجمه: عباسعلی گائینی،(1384)، چاپ اول، دانشگاه پیام نور.تهران.