

عنوان مقاله:

مروری بر نقش ورزش و آمادگی جسمانی در سلامتی و توانمندی نیروهای نظامی

محل انتشار:

فصلنامه پرستار و پزشک در رزم، دوره 4، شماره 10 (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

محمد حسن مجلسی - AJA university

سعید سپهری فر - AJA university of medical sciences

محسن متشکر آرانی - اداره بهداشت، امداد و درمان نازجا

خلاصه مقاله:

مقدمه: ورزش منظم و فعالیت بدنی باعث افزایش تاثیرات مثبت روحی-روانی و جسمی می‌شود و همچنین در مقابله با عوارض احتمالی در عوامل استرس‌زا موثر است و از ابتلا به بیماری‌های مزمن و شدید جلوگیری می‌کند. این مقاله به این موارد می‌پردازد: تاریخچه‌ای خلاصه از مزایای ورزش و فعالیت بدنی بر سلامتی، همراه با بحث در زمینه تقویت اراده و روان و چگونگی ارتباط آن‌ها با سلامتی و آمادگی جسمانی، چگونگی افزایش مقاومت جسمی، مفهوم بالینی سبک زندگی بی‌تحرك؛ ارتباط آمادگی جسمانی و عملکرد و سلامتی نیروهای نظامی می‌پردازد. روش کار: کلیه منابع در دسترس با استفاده از کلمات کلیدی مناسب در این مقاله مروری آورده شده است. اکثریت منابع به زبان انگلیسی و برخی به زبان فارسی بودند. یافته‌ها: ورزش و آمادگی جسمانی با بسیاری از فاکتورهای مورد نیاز برای سلامتی مرتبط است. بر همین اساس ترویج و افزایش آمادگی جسمانی یک راه برای بدست آوردن سلامتی در نیروهای نظامی است. بر اساس یافته‌های قطعی و موقوق علمی جدید و قدیم ورزش و آمادگی جسمانی اثر استرس را کاهش و موجب تاثیرات سودمند جسمی و روحی می‌شود، همچنین از ابتلا به بیماری‌های مزمن و عوارض ناشی از استرس جلوگیری می‌کند. نتیجه گیری: با توجه به کمبود مطالعات بومی نیاز به تاسیس یک مرکز تحقیقاتی در بالای هرم تشکیلات نیروهای مسلح با متخصصین آگاه و توانمند به منظور پایش آمادگی جسمانی، بازنگری نوبه ای آزمون‌ها، تجدید نظر در دستورالعمل‌ها و وضع جدید آن‌ها مطابق با نیازها و ماموریت‌های نیروهای نظامی و انجام مطالعات برای تعیین واقعی شاخص‌های آمادگی جسمانی بومی پیشنهاد می‌شود.

کلمات کلیدی:

exercise, physical fitness, military forces, ورزش, آمادگی جسمانی, نیروهای نظامی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1189866>

