

عنوان مقاله:

فیزیولوژی ورزشی و کاربرد آن برای دانش آموزان

محل انتشار:

اولین همایش ملی ورزش، مشارکت همگانی، سبک زندگی (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

محدثه محمدی - دانشجوی دکترای فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد

الناز کریمی - کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مبارکه

خلاصه مقاله:

فیزیولوژی ورزشی دانشی است که به مطالعه واکنش دستگاه های بدن به فعالیت منظم بدنی (ورزش) می پردازد. در واقع فیزیولوژی ورزش به این مقوله می پردازد که با انجام تمرینات ورزشی چه اتفاقی در بدن افتاده و استرس ناشی از ورزش چه تغییری در کارکرد اعضا و دستگاه های مختلف بدن ایجاد می کند. رشد و تکامل دستگاه عصبی و دستگاه های حرکتی (عضلات و استخوان ها) با یکدیگر در ارتباطند و هر چه ارتباط دستگاه عصبی با دستگاه های حرکتی بیشتر و گسترده تر شود حرکات پیچیده، شکل گرفته و هدفمند می شوند در مورد نقش ورزش در پیشرفت رشد، سلامتی و آمادگی جسمانی کودکان و نوجوانان تحقیقات متعددی انجام شده است. تاثیر ورزش را بر روی رشد و آمادگی جسمانی همچنین نشاط دانش آموزان نشان دادند. دانش آموزانی که ورزش می کنند دارای بدنی انعطاف پذیر و فعال هستند. باید توجه داشت که اهمیت ورزش منحصر به سنین کودکی و نوجوانی نیست. در سنین بالا ورزش برای جلوگیری از پوکی استخوان، اضافه وزن و ناراحتی های قلبی و عروقی، همچنین برای پر کردن اوقات بیکاری و جلوگیری از افسردگی و روان پریشی توصیه می شود.

کلمات کلیدی:

فیزیولوژی ورزشی، دانش آموز، کاربرد

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1347996>

