

## عنوان مقاله:

بررسی آمادگی جسمانی و مقایسه فاکتورهای آن با نورم های ملی

## محل انتشار:

دوازدهمین همایش ملی پژوهش های مدیریت و علوم انسانی در ایران (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

## نویسندگان:

خسرو ولی زاده - کارشناسی ارشد تربیت بدنی عمومی دانشگاه پیام نور تهران

بختیار ولی زاده - کارشناسی ارشد مدیریت تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد سنندج

## خلاصه مقاله:

افزایش آمادگی جسمانی یکی از اهداف تربیت بدنی در دوره های مختلف تحصیلی است. حفظ سطح مناسبی از عناصر جسمانی وابسته به بهداشت مانند استقامت قلب و عروق، قدرت و استقامت عضلانی، ترکیب بدنی و انعطاف پذیری، در کاهش خطر امراض قلبی، فشارخون، دیابت، پوکی استخوان، چاقی و ناراحتی های روانی موثر است. هدف پژوهش حاضر بررسی آمادگی جسمانی و مقایسه فاکتورهای آن با نورم های ملی بوده است. این پژوهش به روش مروری- کتابخانه ای و مطالعه ی تحقیقات مرتبط با موضوع انجام شده است. نتایج پژوهش نشان می دهد که دانش آموزان باید هر روز به فعالیت های منظم ورزشی براساس قدرت بدنیشان بپردازند تا قدم های صحیح به سوی آمادگی و کارآیی بدنی برداشته شود. زیرا توجه به کارآیی بدن موجب می شود استخوان ها، مفاصل و عضله های بدن برای انجام حرکات و فعالیت ها نیرومند شوند. دستگاه های تنفس و جریان خون نیز تا حد بسیاری از اجرای برنامه ها و حرکت های صحیح ورزشی سود میبرد. هرچه برنامه های مناسب ورزشی، زودتر و در سنین کمتری اجرا شود، ابتلا به امراض قلبی و دیگر نارسایی ها کمتر خواهد بود.

## کلمات کلیدی:

آمادگی جسمانی، حرکات، نورم ملی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1539199>

