

عنوان مقاله:

بررسی پارامترهای مختلف ورزشی نوجوانان دانش آموز بر کیفیت زندگی آنان در سیستم های آموزشی

محل انتشار:

دومین کنگره تازه یافته ها در حوزه خانواده، بهداشت روان، اختلالات، پیشگیری و آموزش (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 30

نویسندگان:

نسبیه فاضلی حشمت - آموزگار ابتدایی شهر تهران

فاطمه بهادری اقبال - هنرآموز کامپیوتر ناحیه ملارد

حیدر علی بامری - مدیر دبیرستان شهید آوینی روستای چاه شور

سعید بامری - دبیر زبان روستای چاه شور

خلاصه مقاله:

بطور کلی، اهمیت تربیت بدنی و آمادگی جسمانی برای آحاد جامعه بدان حد است که تشکیلات آموزشی، علمی و فرهنگی سازمان ملل به سال ۱۹۷۸ در ماده ی یک منشور خود، جایگاه آن را به عنوان یکی از اصول «حقوق اساسی بشر» به رسمیت شناخته است. بررسی سطح آمادگی افراد به ویژه نوجوانان برای برنامه ریزی و ارتقای کمی و کیفی عملکرد در زندگی و ورزشی ضروری است. در این راستا، آمادگی جسمانی، از این جهت که با زندگی روزمره افراد ارتباط دارد، از اهمیت خاصی برخوردار بوده و قابل توجه همه ی اقشار جامعه از جمله افراد نوجوان می باشد. باوجود این، اهمیت فعالیت های بدنی منظم و برخورداری از آمادگی جسمانی مطلوب به ویژه در دوران کودکی و نوجوانی هنوز به خوبی شناخته شده نیست. آمادگی جسمانی و داشتن وضعیت بدنی مطلوب از این جهت در زندگی افراد از اهمیت خاصی برخوردار است که تغییرات مثبت و منفی آن می تواند بر سایر ابعاد زندگی به ویژه کیفیت زندگی انسان اثر بگذارد. به همین دلیل، امروزه اهمیت فعالیت بدنی به عنوان بخش مکمل یک زندگی سالم مورد توجه قرار گرفته و تحقیق در آمادگی جسمانی و ارتباط آن با ترکیب بدن، کیفیت زندگی و نیز اضطراب نوجوانان از ضرورت خاصی برخوردار است. بررسی ها نشان داده اند اجرای منظم فعالیت بدنی مزایای معنی دار دارد و حفظ سطح مناسبی از عناصر آمادگی جسمانی در کاهش خطر امراض قلبی، فشارخون، دیابت و ناراحتی های روحی- روانی موثر است. اما در جوامع امروزی که متکی بر فناوری پیشرفته می باشند، کاهش فعالیت جسمانی بیش از هر زمان دیگری به چشم می خورد. در کشور ما نیز فعالیت بدنی ناکافی به شکل یک نگرانی بزرگ خودنمایی می کند. ماشینی شدن زندگی و استفاده از سرگرمی های کاذب رایانه ای، کاهش شدیدی را در میزان فعالیت های بدنی افراد جامعه به ویژه نوجوانان به وجود آورده است که این امر باعث بوجود آمدن نابسامانی های فراوانی در زمینه های جسمی، روحی و اجتماعی در جامعه شده است.

کلمات کلیدی:

کلمات کلیدی: آمادگی جسمانی، ورزش، کیفیت زندگی، فعالیت بدنی، سیستم آموزشی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1628344>

