

عنوان مقاله:

بررسی اثر تمرینات ورزشی صبحگاهی بر آمادگی جسمانی مردان

محل انتشار:

پنجمین کنفرانس ملی نوآوری و تحقیق در روانشناسی، حقوق و مدیریت فرهنگی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسنده:

مجید پیرزاده - کارشناسی ارشد تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد

خلاصه مقاله:

ورزش مجموعه فعالیت های بدنی و امور جسمانی است که باعث سلامتی و نشاط می شود. عمده ترین ثمره پرداختن به ورزش دست یابی به سلامت جسمانی و روانی است. درتأمین سلامت و تندرستی منظور کردن ورزش فعالیت های جسمانی به عنوان یک ضرورت در برنامه های روزمره از اهمیت ویژه ای برخوردار است. ورزش صبحگاهی در شروع فعالیت روزانه می تواند عامل مهمی در ایجاد نشاط و شادابی و تأمین سلامت جسم افراد به ویژه مردان باشد. ورزش صبحگاهی به عنوان یک ابزار چندبعدی با تأثیرات گسترده جایگاه و نقش ارزشمند خود را در سلامتی افراد در جامعه و کاربردهای گوناگون دیگری، متجلی کرده است. انجام این برنامه در ابتدا با افزایش تدریجی ضربان قلب توأم است که به آستانه تحریک برای افزایش استقامت عمومی می رسد و سرانجام به حالت اولیه برمی گردد. این پژوهش با روشی توصیفی - تحلیلی به بررسی اثر تمرینات ورزشی صبحگاهی بر آمادگی جسمانی مردان می پردازد.

کلمات کلیدی:

ورزش، ورزش صبحگاهی، تمرینات ورزشی، آمادگی جسمانی مردان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1751407>

