

## عنوان مقاله:

بررسی الزم کارکنان سیستم های آموزشی به توجه ویژه در خصوص آمادگی جسمانی

## محل انتشار:

مجله مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی، دوره 4، شماره 19 (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 17

## نویسندگان:

مطهره بامری - دانشجوی رشته آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان کرمان

فرخ لقا فخرآور - آموزگار ابتدایی شهرستان بهارستان

رضا دشتیاری - معلم ابتدایی منطقه دشمن زیاری

مهدی ربیعی کیا - معاون پرورشی هنرستان خوارزمی ارومیه

## خلاصه مقاله:

اهمیت فعالیت بدنی به عنوان بخش مکمل یک زندگی سالم گسترش یافته و شواهد علمی از فواید سلامت بخش تمرین و ورزش در حال افزایش است. بررسی ها نشان می دهند که فعالیت بدنی با تکرار، شدت، مدت مناسب و براساس برنامه های منظم، مزایای قابل توجه دارد. حفظ سطح مناسبی از عناصر آمادگی جسمانی مانند استقامت قلب و عروق، قدرت و استقامت عضلانی، ترکیب بدنی و انعطاف پذیری، در کاهش خطر بیماری های قلبی، فشارخون، دیابت، یوکی استخوان، چاقی، و ناراحتی های روانی و افسردگی موثر است. کاهش میزان موارد حمله قلبی و حفظ عملکرد مستقل در پیری از مزایای تمرینات منظم است. به علاوه افراد دارای فعالیت جسمانی نسبت به افراد غیرفعال از طول عمر بیشتری برخوردارند. ارتباط بین فعالیت های جسمانی و سلامتی از یونان باستان تا عصر حاضر پیگیری و بررسی شده است. یادداشت های اولیه ای که فعالیت را به عنوان امری مفید برای سلامتی بیان می کنند، اکنون به عنوان اسنادی معتبر شناخته می شوند. مدارکی وجود دارد که فقدان تمرینات منظم را به عنوان عاملی در ضعف آمادگی جسمانی تایید می کنند. افرادی که فعالیت های فیزیکی نداشته و بی تحرک هستند، اغلب از فقر حرکتی و شرایط به وجود آمده ناشی از آن رنج می برند. همانطور که تمدن های غربی به سوی ماشینی شدن پیش می روند تلاش فیزیکی اهمیت کمتری به عنوان بخشی از زندگی افراد پیدا می کند. با وجود این نه تنها نیاز به تمرینات منظم کاهش پیدا نکرده است، بلکه این نیاز روز به روز بیشتر نیز می شود. در این شرایط فعالیت های جسمانی منظم می تواند در بسیاری از روش های زندگی، سلامتی و تندرستی را افزایش دهد. فعالیت های جسمانی می تواند ظرفیت فیزیولوژیکی یعنی قدرت، استقامت و انعطاف پذیری را در انسان توسعه دهد و خطرات ناشی از کم تحرکی را بکاهد. علاوه بر آن تغییرات مثبتی را نیز در سایر عوامل خطرزای این بیماری ها ایجاد می کند. از اینرو ورزش به عنوان جزئی از یک زندگی سالم، روز به روز مشتری بیشتری می یابد و نیاز به ورزش اصولی نیز رو به افزایش است. به همین منظور روش های تمرینی متنوعی نظیر تمرین هوایی، بی هوایی و ترکیبی وجود دارد که موجب بهبود آمادگی جسمانی شده و موجب کاهش عوارض ناشی از کم تحرکی می شوند.

## کلمات کلیدی:

فعالیت جسمانی، تلاش فیزیکی، سیستم آموزشی، بیماری قلبی، ورزش.

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1761571>

