

عنوان مقاله:

بررسی و تحلیل علمی فیزیولوژی و متابولیسم ورزشی

محل انتشار:

فصلنامه رهیافت های نوین در مطالعات اسلامی، دوره 4، شماره 12 (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 22

نویسندگان:

شاهرخ صداقتی زاده - نویسنده مسئول

محمد گرجی - پژوهشگر محقق

خلاصه مقاله:

فیزیولوژی ورزشی یا فیزیولوژی ورزش 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. این رشته در ایالات متحده آمریکا جزء مجموعه خدمات درمانی و بهداشتی قرار دارد. حدود چهل درصد وزن بدن را ماهیچه تشکیل می دهد این ماهیچه ها در خود تولید انرژی می کنند که این نیرو، نیروی ماهیچه نامیده می شود که البته قابل اندازه گیری نیز هست. وقتی سخن از آمادگی جسمانی به میان می آید مقصود از آن داشتن چنان قلب، رگ های خونی و شش ها و ماهیچه هایی است که بتوانند وظایف خود را به خوبی انجام دهند و با شور و نشاط تمام در فعالیت ها و تفریحات سالمی شرکت کنند که افراد عادی و غیرفعال از انجام آن ها ناتوانند. عوامل متعددی در آمادگی جسمانی موثر است اما چهار عامل بیش از عوامل دیگر در این میان ایفای نقش می کنند این عوامل عبارت اند از (نیروی ماهیچه، استقامت ماهیچه، انعطاف ماهیچه و استقامت قلبی ریوی) می باشد. با توجه به اهمیت موضوع در این پژوهش قصد داریم به دو مفوله مهم تحت عناوین تحلیل علمی فیزیولوژی و متابولیسم ورزشی بپردازیم و ابتدا در چند بخش فیزیولوژی ورزشی را مورد تجزیه و تحلیل قرار دهیم سپس به شناخت ابعاد مهم متابولیسم ورزشی به صورت تخصصی بپردازیم. امید است پژوهش حاضر مورد توجه و مطالعه پژوهشگران و محققین محترم قرار گیرد.

کلمات کلیدی:

فیزیولوژی ورزشی، فعالیت بدنی، عضلات بدن، مفاصل، متابولیسم ورزشی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1880152>

