

عنوان مقاله:

فیزیولوژی ورزشی و نقش آن در کاهش آسیب های دانش آموزان

محل انتشار:

اولین همایش بین المللی افق های نوین در آموزش و پرورش در هزاره سوم (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسندگان:

ستاره امیری - دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه ارومیه، ارومیه، ایران

سمیه فتحی ثانی - دانشجوی ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه کردستان، کردستان، ایران

پردیس فرنودی - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی

فهیمه عباسی - کارشناس تربیت بدنی

خلاصه مقاله:

هدف از پژوهش حاضر بررسی فیزیولوژی ورزشی، کاربرد و نقش آن برای دانش آموزان جهت کاهش آسیب های ورزشی می باشد. فیزیولوژی ورزشی تاثیر ورزش بر عملکرد و ساختار بدن را بررسی می کند. در این رشته درک تاثیرات تمرین ورزشی شامل مطالعه ی تغییرات خاص در قلب و عروق، سیستم عصبی عضلانی و نرو هومورال می باشد که سبب تغییر در قابلیت و ظرفیت عملکردی بدن ناشی از تمرینات قدرتی و استقامتی می گردد. تاثیر ورزش را بر روی رشد و آمادگی جسمانی همچنین نشاط دانش آموزان نشان دادند. دانش آموزانی که ورزش می کنند دارای بدنی انعطاف پذیر و فعال هستند. باید توجه داشت که اهمیت ورزش منحصر به سنین کودکی و نوجوانی نیست. روش تحقیق در این مقاله به صورت توصیفی-تحلیلی از نوع کیفی است و روش گردآوری داده ها به صورت کتابخانه ای است که پس از تجزیه و تحلیل اطلاعات به نتایج مفیدی رسیدیم. بنابراین، با تاکید بر این نکته که ورزش به عنوان یک فعالیت مفید و لذت بخش در زندگی دانش آموزان قرار گیرد، میتوان بهبود سلامت جسمانی و روحانی آنها را تضمین کرد. همچنین، با توجه به اینکه ورزش در کاهش خطرات بروز بسیاری از بیماری ها نقش دارد در سنین بالا ورزش برای جلوگیری از پوکی استخوان، اضافه وزن و ناراحتی های قلبی و عروقی، همچنین برای پر کردن اوقات بیکاری و جلوگیری از افسردگی و روان پریشی توصیه می شود.

کلمات کلیدی:

فیزیولوژی ورزشی، فعالیت های ورزشی، دانش آموزان، آسیب های ورزشی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1938564>

