

به نام خدا

موضوع :

نقش ورزش در زندگی

تهیه کننده :

فاطمه سلیمانی

دبیرارجمند :

سرکارخانم وطن دوست

سال تحصیلی :

۱۴۰۳-۱۴۰۴

ورزش نقش مهمی در زندگی ایفا می کند و به عنوان منبعی برای سرگرمی، آمادگی جسمانی و رشد شخصی عمل می کند. همچنین راهی را برای افراد فراهم می کند تا خود را آرام کنند و لذت ببرند. این کار هیجان و لذتی را ارائه می دهد که می تواند به افراد کمک کند تا از استرس های زندگی روزمره رهایی یابند

همچنین به آمادگی جسمانی و بهزیستی کلی کمک می کند. شرکت در فعالیت های فیزیکی به افراد کمک می کند تا با بهبود سلامت قلب و عروق، ایجاد قدرت و استقامت و ارتقای مدیریت وزن، سبک زندگی سالمی داشته باشند. شرکت منظم در این فعالیت ها، هماهنگی، انعطاف پذیری و مهارت های حرکتی را نیز افزایش می دهد.

علاوه بر این، با القای ارزش های مهمی مانند نظم، کار تیمی، پشتکار و رهبری، رشد فردی را تقویت می کند. افراد یاد می گیرند که اهدافی را تعیین کنند، برای دستیابی به آنها سخت کوشی به خرج دهند، بر موانع غلبه کنند و موفقیت و شکست را با ظرافت مدیریت نمایند. این یکی از مهم ترین فواید ورزش به حساب می آید که می توان آن را در جنبه های مختلف زندگی از جمله تحصیل، شغل، روابط و رشد شخصی به کار برد.

اثرات دوری از فعالیت های بدنی

از نظر فیزیکی، ورزش نکردن می تواند منجر به افزایش وزن و چاقی شود. وقتی بدن کالری کافی از طریق فعالیت بدنی نمی سوزاند، کالری اضافی به صورت چربی ذخیره می شود و منجر به افزایش وزن می گردد. چاقی با مشکلات سلامتی متعددی مانند بیماری قلبی، دیابت، فشار خون بالا و مشکلات مفصلی مرتبط است.

علاوه بر این، سبک زندگی بی تحرک می تواند عضلات و استخوان ها را ضعیف کند. فعالیت نکردن منجر به آتروفی عضلانی و کاهش قدرت می شود. عضلات ضعیف می توانند فعالیت های روزمره را دشوارتر کرده و خطر سقوط و آسیب را افزایش دهند.

همچنین می تواند منجر به کاهش تراکم استخوان شود و افراد را مستعد شکستگی و پوکی استخوان کند. از نظر ذهنی، نداشتن فعالیت بدنی می تواند اثرات مخربی بر خلق و خو و رفاه روانی داشته باشد. فعالیت بدنی باعث ترشح اندورفین در مغز می شود که باعث افزایش احساس شادی و کاهش سطح استرس می شود. افراد نباید خود را از فواید ورزش محروم کنند، با یک برنامه ریزی درست می توان یک برنامه منظم برای فعالیت بدنی در نظر گرفت.

- هدف های بهداشتی و تندرستی :

• تأمین سلامتی و بهداشت بدن در برابر بیماری ها

• تأمین شرایط و تقویت بدن

• بازسازی بدن به منظور رفع نقایص جسمی و افزایش کارایی آن

- هدف های پرورشی و اخلاقی :

• پرورش روان و ایجاد زمینه برای استقلال شخصیت

• رشد و پرورش رغبت های مثبت

• خود داری از پذیرش افکار و عقاید مسموم و ارشاد و هدایت دیگران.

۲- هدف های روانی و اجتماعی :

• تقویت روان و غلبه بر عادت های بد

• رفع عوارض مثل نگرانی - ترس و کناره گیری

• ایجاد حس رقابت سالم.

• دست یابی به شادایی و نشاط

نقش ورزش و تربیت بدنی در سلامت روانی :

از آنجا که جسم و روان ارتباط عمیقی با یکدیگر دارند و اختلال سلامت در هر یک از اینها سلامت دیگری را به خطر می اندازد . امروزه متأسفانه به نظر می رسد نوع مردم به ویژه در شهر های بزرگ و صنعتی آنها را از نیاز های طبیعی خود دور کرده است و در نتیجه زمینه را برای ابتلا به بیماری های روانی آماده می کند شواهد زیادی نشان می دهد که اغلب مردم از نظر سلامت روانی و جسمی در حد مطلوب نیستند.

در صورت بی توجهی به امر پیشگیری و درمان بیماری های روانی این بیماری و بسیاری دیگر از بیماری های مزمن و پایدار می شوند و برای همیشه افراد را در زندگی اجتماعی دچار مشکل می کند. متخصصان و سازمان بهداشت جهانی اعلام کرده اند که برای رفع اختلالات روانی در کنار دار و درمانی باید ورزش هم کرد. به این گونه به نظر می رسد شرکت منظم افراد در فعالیت های بدنی و ورزش ضمن پیشگیری از ابتلا به بیماری های جسمی و روحی ، زمینه مناسبی را برای افزایش کیفیت زندگی انسان فراهم می آورد.

ورزش عامل خودباوری - تقویت اراده و احساس موفقیت و شادابی است و تخلیله هیجانی و دوری از گوشه گیری و افزایش عزت نفس را بدنبال دارد.

ورزش انسان را از حالت بی تفاوتی و افسردگی بیرون می آورد و باعث نشاط و امیدواری وی می گردد.

نقش ورزش در گذراندن اوقات فراغت:

بیشتر جامعه شناسان عقیده دارند که در شرایط زندگی ماشینی ورزش را می توان به عنوان وسیله ای مطلوب برای تأمین تجدید قوای جسمی و روحی و نشاط و شادابی افراد در نظر گرفت. در پایان دوره نوجوانی باید افراد را به تفریحات سالم و ورزش تشویق کرد.

خانواده هایی که ورزش را در اوقات فراغت فرزندانشان قرار می دهند باعث می شود تا شخصیت آنها در مسیر کمال هدایت شود.

نقش ورزش در پیشگیری از بیماریهای جسمی و روحی:

ما همیشه آرزو داریم تندرست بمانیم و عمری طولانی داشته باشیم. متأسفانه این آرزو گاهی بدلیل عدم رعایت بهداشت بر آورده نمی شود. دلایلی وجود دارد که می توان باور کرد که اگر از جسم و روان خود به خوبی مراقبت کنیم. می توان عمری طولانی داشت. زیست شناسان معتقدند که انسان و سایر حیوانات باید مدتی در حدود ۵ برابر سال هایی که رشد جسمانی آنها طول می کشد عمر کنند.

بیشتر ناتوانی های جسمی و فشارهای روحی باعث پیری زودرس و احیانا مرگ می شود رمز زندگی سالم و عمر طولانی را باید در عادات و رفتارهایی مثل ورزش - رژیم غذایی مناسب و کاهش استرس جستجو کرد.

سلامت و شادابی افراد وابسته به حرکت و جنب و جوش است. بعد از فعالیت بدنی در مغز ماده ای به نام مرفین ترشح می شود که باعث نشاط و شادابی خواهد شد. و این نشاط و شادابی باعث سلامت روح و جسم می شود.

پیشگیری همیشه مقدم بر درمان است کم تحرکی ما در همه حال باعث بیماری و کسالت می شود ورزش باعث جلوگیری از پوکی استخوان می شود کسانی که در سنین کودکی و نوجوانی ورزش نمی کنند در میانسالی به این عارضه مبتلا می شوند.

ورزش باعث افزایش توان عضلات می شود. در ستون فقرات ضعف عضلات شکم باعث فشردگی مهره ها بر روی دیسک ها

خواهد شد. ورزش باعث افزایش جریان خون در اندام ها می شود و در نتیجه از سکنه های قلبی جلوگیری می کند. شرکت در فعالیت های ورزشی احساس مسئولیت شجاعت را به فرد می دهد.

ورزش باعث جلوگیری از پوکی استخوان می شود کسانی که در سنین کودکی و نوجوانی ورزش نمی کنند در میانسالی به این عارضه مبتلا می شوند و اگر از لحاظ پزشکی هم نگاه کنیم ورزش باعث افزایش توان عضلات می شود. در ستون فقرات ضعف عضلات شکم باعث فشردگی مهره ها بر روی دیسک ها خواهد شد. ورزش باعث افزایش جریان خون در اندام ها می شود و در نتیجه از سکنه های قلبی جلوگیری می کند. شرکت در فعالیت های ورزشی احساس مسئولیت شجاعت را به فرد می دهد و یک سبکی در فرد ایجاد می شود و گاهی ورزش در طول عمر هم تاثیر گذار است که رمز اصلی طولانی شدن زندگی این است که کاری نکنیم که از طول عمرمان کم شود.

نقش ورزش در طول عمر :

همه ما آرزو داریم که همواره تندرست بمانیم و عمری طولانی داشته باشیم و یکی از دانشمندان در قرن نوزدهم به نام هربرت اسپنسر گفته است . رمز اصلی طولانی شدن زندگی این است که کاری نکنیم که از طول عمرمان کم شود. این سخن به این معنی است که در زندگی امروزه عادات خوب و پسندیده و سالم را در خود پرورش دهیم و رفتار های غیر اخلاقی بپرهیزیم پس اگر در زندگی خود ورزش و بهداشت را بگنجانیم و دارای ایمان و تقوا باشیم طول عمرمان زیاد می شود

فواید ورزش به صورت منظم چیست؟

ورزش جزء ضروری یک سبک زندگی سالم به حساب می آید و فواید بی شماری برای سلامت جسمی و روانی دارد. در این بخش به فایده های آن می پردازیم و هر کدام را توضیح می دهیم.

کنترل وزن

ورزش می تواند به شما در داشتن وزنی ایده آل کمک کند. اگر اضافه وزن یا کاهش وزن دارید به شما کمک می کند تا بتوانید وزن خود را کنترل کنید. برای انجام این کار میتوانید از باشگاه های ورزشی استفاده کنید یا حداقل امکان در خانه ورزش کنید. جهت بهره مندی از فواید ورزش می توانید طی روز فعال تر باشید؛ مثلا به جای استفاده از آسانسور از پله استفاده کنید و پیاده روی کنید.

بهبود سلامت جسمانی

یکی از بارزترین فواید فعالیت فیزیکی بهبود سلامت جسمانی به شمار می رود. فعالیت بدنی منظم می تواند به تقویت عضلات، استخوان ها و مفاصل کمک کند و همچنین می تواند سلامت قلب و عروق را بهبود بخشد و از مبتلا شدن به بیماری های مربوط به آن ها جلوگیری نماید. ورزش می تواند فشار خون را کاهش دهد و گردش خون را بهبود بخشد. همچنین می تواند با سوزاندن کالری و افزایش متابولیسم به کنترل وزن کمک کند.

افزایش سطح انرژی

یکی دیگر از فواید ورزش افزایش سطح انرژی به حساب می آید. فعالیت بدنی می تواند با افزایش جریان خون و اکسیژن به عضلات و مغز به افزایش سطح انرژی کمک کند. همچنین می تواند کیفیت خواب را بهبود بخشد، که این موضوع از اهمیت بالایی برای حفظ سلامتی برخوردار است.

کاهش استرس و اضطراب

انجام فعالیت ورزشی در کاهش استرس و اضطراب موثر است. وقتی فعالیت می کنیم، بدن ما اندورفین ترشح می کند که مواد شیمیایی طبیعی است که به کاهش استرس و بهبود خلق و خو کمک می کند. همچنین می تواند حس موفقیت را ایجاد نماید و عزت نفس را افزایش دهد، که همه این موارد منجر به کاهش اضطراب می گردند

بهبود سلامت روان

افزایش انعطاف پذیری و دامنه حرکت

فعالیت منظم همچنین می تواند به افزایش انعطاف پذیری و دامنه حرکت کمک کند. این برای حفظ سلامت مفاصل و جلوگیری از آسیب مهم است. رشته هایی مانند یوگا و کشش می تواند به بهبود انعطاف پذیری و دامنه حرکت کمک کند. افراد نباید خود را از این فواید ورزش محروم کنند، زیرا در طولانی مدت باعث مشکلات جسمی و روانی متعددی می گردد.

بهبود عملکرد سیستم ایمنی

ورزش همچنین می تواند به بهبود عملکرد سیستم ایمنی کمک کند. ورزش منظم می تواند به افزایش تولید گلبول های سفید خون که برای مبارزه با عفونت ها و بیماری ها ضروری هستند کمک کند. ورزش همچنین می تواند به کاهش التهاب در بدن کمک کند، که می تواند منجر به بهبود عملکرد سیستم ایمنی شود.

کاهش خطر ابتلا به بیماری مزمن

یکی دیگر از فواید ورزش کاهش خطر بیماری های مزمن مانند دیابت، بیماری قلبی و سرطان است. همچنین می تواند به کنترل سطح قند خون و کاهش سطح کلسترول کمک کند. علاوه بر این می تواند احتمال ابتلا به انواع خاصی از سرطان مانند سرطان سینه و روده را کاهش دهد.

بهبود تعادل و هماهنگی

فعالیت منظم همچنین می تواند به بهبود تعادل و هماهنگی کمک کند. این امر برای جلوگیری از افتادن و صدمات به خصوص در افراد مسن بسیار مهم است. رشته هایی مانند یوگا و تای چی می تواند سطح تعادل و هماهنگی بین عضلات بدن را بالا ببرد.

افزایش طول عمر

ثابت شده است که فعالیت جسمانی باعث کاهش خطر بیماری های مزمن و بهبود سلامت کلی می گردد و در مجموع سبب افزایش طول عمر می شود. همچنین می تواند با بهبود سلامت قلب و عروق، کاهش التهاب و بهبود عملکرد شناختی به کند کردن روند پیری کمک کند.

بهبود کیفیت خواب

یکی دیگر از فواید ورزش بهبود کیفیت خواب است، فعالیت بدنی می تواند به کاهش استرس و اضطراب کمک کند، همچنین می تواند باعث تنظیم چرخه خواب و بیداری شود و منجر به خوابی آرام تر شود.

فواید ورزش برای سلامت روان چیست؟

خلق و خور و تقویت می کند.

اضطراب و استرس رو کاهش میدهد

خواب بهتر و انرژی بیشتر

حافظه قوی تر و هوشیاری ذهنی

بهبود عزت نفس

مورد از فواید ورزش برای بهبود شرایط ذهنی چیست؟ ۱۰

خواب شبانه بهتر

ذهن شما را تیز می کند

سطح انرژی را بهبود می بخشد

خطر مشکلات جسمانی را کاهش میدهد

اعتماد به نفس شما را بهبود میدهد

خلق و خو را بهتر می کند

استرس را کم می کند

حافظه را تقویت می کند

نقش ورزش در جامعه و سلامتی افراد

اگر بخواهیم ورزش را از دیدگاه روان بنگریم باید بدانیم که همان طور که جسم و روان ارتباط عمیقی با یکدیگر دارند و اختلال سلامت در هر یک از اینها سلامت دیگری را به خطر می اندازد . امروزه متأسفانه به نظر می رسد نوع مردم به ویژه در شهر های بزرگ و صنعتی آنها را از نیاز های طبیعی خود دور کرده است و در نتیجه زمینه را برای ابتلا به بیماری های روانی آماده می کند شواهد زیادی نشان می دهد که اغلب مردم از نظر سلامت روانی و جسمی در حد مطلوب نیستند و این بیشتر در شهرهایی که دود زاد هستند نمایان گر می باشد.

اگر بخواهیم از ورزش تعریفی کنیم باید بگوییم که ورزش عامل خودباوری، تقویت اراده و احساس موفقیت و شادابی است و تخلیه هیجانی و دوری از گوشه گیری و افزایش عزت نفس را بدنبال دارد، ورزش انسان را از حالت بی تفاوتی و افسردگی بیرون می آورد و باعث نشاط و امیدواری وی می گردد. حتی در اوقات فراغت نیز تاثیر گذار است ورزش را می توان به عنوان وسیله ای مطلوب برای تامین تجدید قوای جسمی و روحی و نشاط و شادابی در نظر گرفت . خانواده هایی که ورزش را در اوقات فراغت فرزندانشان قرار می دهند باعث می شود تا شخصیت آنها در مسیر کمال رشد و هدایت شود. درست است که هر چقدر از ورزش بگوییم کم است اما ورزش در پیشگیری از بیماری های جسمی و روحی خیلی تاثیر گذار است و باعث پیشگیری بسیاری از بیماری ها می گردد اگر یک آرزو را برای کسانی که از بیماری رنج می برند پرسیم قطعاً جواب می دهند که ای کاش ورزش می نمودم و تندرست مانده بودم و عمرم را هیچ گذر نمودم و الان از بیماری های که یک

روز فکرش هم تصور نمی شود به سراغ آمده است و متأسفانه آرزوهایی که باید از جوانی بهره برد این بیماری ها به سراغ آمده و این ارزو ها گاهی هم بدلیل عدم رعایت صحیح ورزش بر آورده نمی شود. دلایلی وجود دارد که می توان باور کرد که اگر از جسم و روان خود به خوبی مراقبت کنیم می توان عمری طولانی داشت

این سخن به این معنی است که در زندگی امروزه عادات خوب و پسندیده و سالم را در خود پرورش دهیم و از رفتار های غیر اخلاقی پرهیزیم پس اگر در زندگی خود ورزش و بهداشت را بگنجانیم و دارای ایمان و تقوا باشیم طول عمرمان زیاد می شود آنچه در طول ورزش در باشگاه دیده ام ورزش خون بیشتری را به مغز می رساند و قتیکه اکسیژن خون بیشتر شود رفتار و اخلاق افراد نیز بهتر می شود.

ورزش سطح نمک را در مغز پایین می آورد و باعث بهتر شدن کیفیت خواب می گردد

ورزش باعث ترشح ماده ای به نام مرفین می شود که باعث نشاط و شادایی افراد خواهد شد.

ورزش توان بدنی و تقویت عضلات را به همراه دارد ورزش باعث تناسب قد و وزن و کاهش چربی های مضر در بدن می شود.

از طرف دیگر با ورزش کردن بدن مقاومت تر می شود و از ورود برخی میکروب ها به آن جلوگیری می شود و مواد زائد و مسموم حاصل از غذا ها از بدن دفع می گردد

افراد در انواع ورزش ها با ابراز احساسات ناخود آگاه تلاش خود را برای تسلط بر موقعیت های ناخوشایند انجام می دهند ورزش انسان را قادر می سازد تا بر شرایط نامساعد تسلط یابد.

ورزش باعث می شود تا تمایلات فردی تحت تاثیر خواسته های گروهی قرار گیرد و افراد کم مهارت و ضعف حمایت شوند و روابط خوب انسانی رشد می یابد و روحیه انصاف و عدالت و ادب و احترام به قوانین در افراد شکل می گیرد

تمرینات سبک و کم فشار ورزشی باعث تقویت سیستم دفاعی بدن می شود این سیستم بدن را در مقابل بیماری های عفونی

محافظت می کند

تحقیقات نشان می دهد که ورزش مقاومت بدن را در مقابل بیماری های بدخیمی مثل سرطان را بالا می برد و نتیجه این مقوله چنین می شود که بدون شک جسم و روان از هم جدا نیستند که بخوانیم تک تک مورد بررسی قرار دهیم بلکه به هم وابسته اند و اگر برای هر قسمت مشکلی پیش آید روی قسمت دیگر هم تاثیر می گذارد.

ورزش عاملی است که می تواند جلوی بسیاری از بیماری های روحی و جسمی را بگیرد با تحرک و فعالیت بدنی جسمی سالم و روحی شاد خواهیم داشت و مشکلات روزمره نیز کمتر می تواند بر جسم و روان ما اثر گذارد. امید است که ورزش در هر شهر و جامعه به صورت یک عادت دائمی مثل آب خوردن در آید که با آن جلوی بسیاری از امراض گرفته شود و از آنجا که عقل سالم در بدن سالم است جامعه ای سالم را نیز داشته باشیم و جلوی بسیاری از ناهنجاری های اجتماعی و اخلاقی و آسیب ها را بگیریم.

نقش ورزش برای نوجوانان

ورزش سهم مهمی در سلامتی نوجوانان دارد و به آن ها در انتخاب سبک زندگی سالم در بزرگسالی کمک می کند.

نوجوانان برای حفظ سلامتی و تناسب اندام در بیشتر روزهای هفته حداقل به ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید نیاز دارند. فعالیت بدنی باید شامل تمرینات هوازی برای تقویت عضلات و تقویت استخوان باشد .

اثر ورزش بر بدن در این دوران سطح سلامت عمومی را بهبود بخشیده و کمک می کند آن ها در بزرگسالی افراد سالم تری باشند. فعالیت بدنی منظم هوازی، ظرفیت بدنی نوجوان برای ورزش را افزایش می دهد. همچنین در پیشگیری از بیماری های قلبی و دیابت نوع ۲ نقش دارد. فعالیت های هوازی فعالیت های مداومی هستند که باعث افزایش ضربان قلب و تعداد تنفس می شوند که هر دو برای سلامت عمومی بسیار حائز اهمیت هستند.

نقش ورزش برای کودکان

فعالیت بدنی برای سلامتی و رشد کودکان حیاتی است. ورزش می‌تواند هماهنگی، تعادل و انعطاف پذیری بدن کودکان را بهبود ببخشد و استخوان‌ها، عضلات، قلب و ریه‌های کودکان را تقویت می‌کند. در کنار تغذیه مناسب با استفاده از مکمل رشد کودکان می‌توان رشد مناسب، کافی را برای کودکان پیش‌بینی کرد.

فعالیت بدنی برای کودکان فواید زیادی دارد و خطر ابتلای کودکان به بیماری‌های قلبی، سرطان و دیابت نوع ۲ در اواخر زندگی را کاهش می‌دهد. در واقع فعالیت بدنی قسمت مهمی از بازی و یادگیری است. بازی‌های پرانرژی راهی طبیعی برای تحرک بیشتر کودکان هستند. ورزش نیز یک سرگرمی خوب برای کودکان است.

اثر ورزش بر بدن تقویت عضلات و استخوان‌های کودکان است، عضلات وقتی بیش از حد طبیعی کار می‌کنند نیروی بیشتری به استخوان‌ها وارد می‌کنند و آن‌ها را تقویت می‌کنند. فعالیت‌های بدنی متوسط و شدید اغلب به ساخت ماهیچه‌ها و استخوان‌ها کمک می‌کند و می‌تواند سلامت کودکان را در آینده تضمین کند.

نتیجه‌گیری :

بدون شک جسم و روان از هم جدا نیستند که بخوانیم تک تک مورد بررسی قرار دهیم بلکه به هم وابسته‌اند و اگر برای هر قسمتی مشکل پیش آید روی قسمت دیگر هم تأثیر می‌گذارد.

ورزش عاملی است که می‌تواند جلوی بسیاری از بیماری‌های روحی و جسمی را بگیرد با تحرک و فعالیت بدنی جسمی سالم و روحی شاد خواهیم داشت و مشکلات روزمره نیز کمتر می‌تواند بر جسم و روان ما مستولی گردد.

ما معتقدیم که ورزش به عنوان پدیده‌ای اجتماعی برای دوام جامعه لازم است چراکه با تغذیه بهداشت جسمی و روحی شادابی خانواده‌ها و اجتماع را در پیش خواهیم داشت.

امید است که ورزش در جامعه ما به صورت یک عادت دائمی مثل غذا خوردن در آید که با آن جلوی بسیاری از امراض گرفته شود و از آنجا که عقل سالم در بدن سالم است جامعه‌ای سالم را نیز داشته باشیم و جلوی بسیاری از ناهنجاری‌های اجتماعی و اخلاقی را بگیریم

