

تمرینات بدنی و سلامتی

دکتر ابوذری عباسی^{۱*}، سید مهران سلطانی^۲، محمد رضا احمدی^۳، عباس فتحی^۴، سیدمهردادسلطانی^۵

- ۱- دکترای تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه دولتی شهرکرد، شهرکرد، ایران
 - ۲- دانشجوی کارشناس علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان استان چهارمحال و بختیاری
 - ۳- دانشجوی کارشناس علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان استان چهارمحال و بختیاری
 - ۴- دانشجوی کارشناس علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان استان چهارمحال و بختیاری
 - ۵- کارشناس علوم تربیتی، آموزگار دوره ابتدایی، اداره ی آموزش و پرورش شهرستان لردگان
- Email: soltanimen@yahoo.com

چکیده

ورزش و تمرینات بدنی از تفریحات سالم و سودمند و نشاط انگیز است و در تأمین سلامتی و بهداشت جان و تن بسیار مؤثر است. ورزش بدن را نیرومند و سالم می‌سازد و سلامتی جسم به سلامتی روح انسان کمک می‌کند ورزش اگر بر مبنای درست و متعادل انجام گیرد، فوایدی در پی دارد. گذری کوتاه بر فوائد ورزش، نشانگر اهمیت آن و تأثیرات فراوان ورزش و تمرینات بدنی بر سلامت انسان می‌باشد. لذا در این پژوهش سعی شده است که با روش مروری اهمیت ورزش و تمرینات بدنی بر سلامتی افراد مورد مطالعه قرار گیرد. نتایج حاصل از این پژوهش نشان داد که سلامتی یکی از بنیادی‌ترین نیازهای زندگی و شالوده‌ای بنیادین برای بالندگی و پیشرفت انسان هاست به طوری که نبود آن عامل مهم در سستی و فروپاشی ملی شمرده می‌شود. تمرینات بدنی یا نرمش هر نوع فعالیت بدنی است که آمادگی جسمانی، تندرستی و سلامت کلی را افزایش داده یا حفظ می‌کند. همچنین اصطلاحاً به آن ورزش نیز گفته می‌شود اما باید توجه داشت که با آن متفاوت است چراکه ورزش الزاماً با هدف خاصی در حین انجام آن صورت می‌گیرد. تمرینات بدنی در صورتی که به صورت منظم و مستمر صورت گیرد آثار مفیدی در فرد برجای می‌گذارد. آثار اجتماعی و روانی ورزش در فرد عبارت است از: کمک به فرد در جریان اجتماعی شدن و سازگاری با محیط، کمک به فرد در تکامل شخصیت مناسب، پر کردن اوقات فراغت. همچنین هنگام ورزش با توجه به فعل و انفعالاتی که در بدن صورت می‌گیرد بیماری‌هایی از قبیل: افسردگی، اضطراب و استرس، آلزایمر که در طول عمر به سراغ آدمی می‌آیند به تدریج از میان می‌روند.

واژگان کلیدی: ورزش، تمرینات بدنی، سلامتی، بدن

۱. مقدمه

تندرستی یا سلامت عبارت است از تأمین رفاه کامل جسمی و روانی و اجتماعی انسان است. سلامت معادل کلمه انگلیسی {Health} می‌باشد و بهداشت عمومی ترجمه کلمه {Public Health} می‌باشد. بنا بر تعریف سازمان بهداشت جهانی، تندرستی تنها فقدان بیماری یا نواقص دیگر در بدن نیست بلکه «تندرستی نداشتن هیچ‌گونه مشکل روانی، اجتماعی، اقتصادی و سلامت جسمانی برای هر فرد جامعه است.» تعریف سلامتی از نظر سازمان جهانی بهداشت، یک تعریف ایده آل و عملاً دست نیافتنی است زیرا با توجه به این تعریف نمی‌توان فردی را پیدا کرد که در هر سه بعد سلامت جسمی،