

چگونه دانش آموزان را به گرم کردن بدن در ورزش علاقه مند نماییم؟

۱. دکتر مهنوش عابدینی، استادیار دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران

۲. ساجده رجبی پور، مهارت آموز ماده ۲۸، دانشگاه فرهنگیان،

پردیس شهید بهشتی هرمزگان

چکیده :

گرم کردن بدن قبل از ورزش اهمیت زیادی دارد و این کار باید به درستی انجام شود تا تاثیرگذار باشد. این سوال غالبا برای ورزشکاران پیش می‌آید که آیا باید حتما قبل از ورزش بدن خود را گرم کنند یا نه. جواب این سوال مثبت است، اما ورزشکاران باید گرم کردن را درست انجام دهند. گرم کردن بدن بسیار مهم است. این کار عضلات را برای فعالیت کردن آماده می‌کند. اگر بدن گرم نشود، نه تنها احتمال آسیب دیدگی افزایش می‌یابد، بلکه تاثیر ورزش کمتر می‌شود. گاهی اوقات شروع به ورزش می‌کنید و احساس می‌کنید که بدن سنگین است و نمی‌توانید حرکت کنید. این بدین دلیل است که هنوز عضلات بدن آماده نشده‌اند.

هدف کلی گرم کردن باید به طور خاص به حداکثر رساندن اجرا و کاهش خطر آسیب در ورزش باشد. گرم کردن پیش از فعالیت جسمانی تمرین و رقابت اجرا را بهبود می‌بخشد. توصیه می‌شود ورزشکاران بیش از انجام تمرینات ورزشی نسبت به گرم کردن عضلات، مفاصل و بدن خود اهتمام ورزند تا در حین و بعد از ورزش با مشکلات و آسیب‌های احتمالی مواجه نشوند.

در این اقدام پژوهی راهکارهای علاقه مند کردن دانش آموزان را به گرم کردن بدن قبل از ورزش مورد بررسی و تحلیل قرار داده ام. دانش آموزان در این پژوهش ۲۱۵ نفر بوده که در پایه های چهارم، پنجم و ششم ابتدایی آموزشگاه حضرت رقیه(س) بندر کنگ تحصیل می کردند.

کلیدواژه : ورزش . گرم کردن . دانش آموزان . تربیت بدنی