

به نام خدای مهربان

## راهکارهایی برای رشد زیستی، جسمانی / بدنی

**رشد زیستی و جسمانی؛** ایجاد زمینه‌ی لازم برای درک مفاهیم بهداشت فردی و عمومی و وسایل زیست بوم طبیعی و شهری، استعدادسنجی و هدایت و آموزش در رشته‌های ورزشی و کسب مهارت‌های لازم برای رعایت بهداشت فردی و حفظ سلامت جسمانی در قالب تغذیه و تحرک مناسب است.

اهمیت فعالیت بدنی برای سلامت جسم و روان‌شناختی مطلوب در کودکان و نوجوانان به خوبی تأیید شده است. فعالیت بدنی منظم و آمادگی جسمانی مطلوب می‌تواند سلامت فرد را ارتقا بخشد، به پیشگیری از بیماری کمک کند و یا بخشی از درمان بیماری باشد.

چهارهدف عمده‌ی تربیت‌بدنی به ویژه در مدارس، شامل تکامل جسمانی، تکامل شناختی، تکامل عاطفی اجتماعی و تکامل روانی- حرکتی است.

هدف از رشد و توسعه جسمانی کسب آمادگی جسمانی، سلامت و تندرستی، و توانایی مقاومت در برابر خستگی است. فعالیت بدنی کار تغذیه‌ی اندام‌ها را بهبود می‌بخشد و باعث می‌شود فرد با صرف انرژی کمتر مدت طولانی‌تری کار کند. تحقق این هدف باعث فعال‌تر شدن فرد، اجرای بهتر فعالیت‌ها و سالم‌تر بودن او خواهد شد که چنین حالتی برای داشتن زندگی سالم و مفید ضروری است. در تحقق این هدف، بر مفاهیمی از قبیل افزایش قدرت و توان عضلانی، افزایش انعطاف‌پذیری، سرعت، چابکی و سایر عوامل آمادگی جسمانی تأکید می‌شود.



## فواید زیست شناختی فعالیت های جسمانی

فعالیت حرکتی و بدنی تاثیرات مطلوب خود را به صورت های مختلف آشکار می سازد. اثرات آن عبارت است از :  
۱- اثر ساختاری ۲- اثر کارکردی ۳- اثر بهداشتی ۴- اثر درمانی

### الف) اثر ساختاری فعالیت های بدنی

تقریباً تمام دستگاه های بدن انسان تحت تاثیر ورزش و فعالیت های بدنی قرار می گیرد. برای مثال افرادی که کار یکنواخت انجام می دهند ورزش می تواند از انحناى ستون فقرات آنها جلوگیری کند.

### ب) اثرات کارکردی فعالیت های بدنی

همه خوب می دانیم که ورزش موجب افزایش قدرت، تحمل، توان عضلانی و.. می شود. تغییرات کارکردی بدن بر اثر فعالیت های بدنی عبارتند از:

۱. تغییرات خاص در متابولیسم از نظر کمی و کیفی

۲. تنظیم بهتر قند خون افراد ورزشکار نسبت به افراد غیر ورزشکار

۳- تنظیم pH خون افراد ورزشکار بهتر از افراد غیر ورزشکار

۴. افزایش حجم و قدرت عضله و کارایی قلب

۵. افزایش اکسیژن مصرفی و تهویه ریوی

۶. تقویت دستگاه عصبی

۷. توازن در ترشحات غدد

### ج) اثرات بهداشتی فعالیت های بدنی

۱. موجب افزایش قدرت دفاعی بدن می شود.

۲. از ابتلای انسان به برخی از بیماری های که در اثر کهولت و پیری عارض می شود جلوگیری می کند.

۳. احتمال بروز بیماری های آترواسکلروز (سفتی شریان) بی کفایتی شریان های عضلات قلب و انفارکتوس و ضعف تحرک پذیری اعصاب و ... جلوگیری می نماید.

### د) اثر درمانی فعالیت های بدنی

اجرای فعالیت های بدنی برای درمان و معالجه بسیاری از بیماری ها مورد استفاده قرار می گیرد. در این خصوص نمونه های در ذیل می آید.

۱. ورزش برای بیماران قندی امری است مهم زیرا در هنگام فعالیت، قند سوخته می شود و قند خون پایین می آید.

۲. حرکات بدنی آرام در درمان بیماران مبتلا به انفارکتوس قلبی نقش مهمی دارد.

۳. فعالیت بدنی نقش مهمی در درمان بیماری های عملکردی دارد.

## فواید روان شناختی فعالیت های جسمانی

۱. افرادی که به طور منظم در فعالیت جسمانی شرکت می کنند احساس خوب بودن می کنند.

۲. فعالیت جسمانی برای بعضی افراد نشاط آور است.

۳. بعضی ها به دنبال حرکات موزون و سایر فعالیت های بدنی هستند تا به تجربه زیبایی شناختی نایل شوند.

۴. فعالیت جسمانی موجب آرامش ، پس از مدت طولانی کار می شود.

۵. فعالیت بدنی موجب تجارب خلاق می شود.

۷. تمرین بدنی موجب کاهش شاخص های متفاوت استرس می شود.

### **فواید اجتماعی فعالیت های جسمانی**

بسیاری عقیده دارند که فعالیت بدنی، مخصوصا بازی و تمرینات رشته های ورزشی محیط مناسبی را جهت کسب ارزش های فرهنگی و... فراهم می آورد.

در کل تربیت بدنی و رشد جسمانی موجبات رشد شخصیت فرد را به همراه دارد. محققین رابطه معناداری بین خود سودمندی و انجام فعالیت بدنی به دست آورده اند، مفهوم دیگر خودانگاری مثبت است که باعث از رشمند بودن فرد در محیط است؛ چون خود انگاری با عزت نفس مرتبط است بنابراین می توان نتیجه گرفت: فعالیت ورزشی از طریق افزایش خود سودمندی ، به ویژه « صلاحیت درون فردی» شخصیت را افزایش می دهد.