

## تربیت بدنی

در واقع تربیت بدنی اولین مفهومی که به ذهن متبادر می‌کند رشد و پرورش جسمانی، بدون توجه به ویژگی‌های روانی، است. تربیت بدنی فرآیندی آموزشی، تربیتی است که هدف آن بهبود بخشیدن به اجرا و رشد انسان از طریق فعالیت‌های جسمانی است.... تربیت بدنی شامل کسب و پردازش مهارت‌های حرکتی، توسعه و نگهداری آمادگی جسمانی برای تندرستی و سلامت، کسب دانش‌های علمی درباره فعالیت‌های جسمانی و تمرین و توسعه تصور و ذهنیت مثبت از فعالیت‌های جسمانی به عنوان وسیله‌ای برای اجرا و عملکرد انسان است.

## ورزش

اصطلاحاً ورزش به مجموعه‌ای از فعالیت‌های سازمان‌یافته اطلاق می‌شود که به منظور کسب مهارت‌های حرکتی، افزایش قابلیت‌های بدنی و ایجاد رقابت انجام می‌شوند. در این فعالیت‌ها به مسائل سیاسی، اقتصادی و اجتماعی توجه می‌شود و از نظر روانی نیز، ارضا‌جای طلبی از نظر دور نیست. به همین دلیل برای رسیدن به اوج آمادگی ورزشی گاهی عدم توجه به سلامتی و فشار بیش از حد ارگان‌های بدن به چشم می‌خورد، به این معنی که برای رسیدن به رکوردهای مطلوب، شاید اعمال خلاف مانند ایجاد شرایط غیرطبیعی و زیان‌آور در بدن، فشارهای نامطلوب فیزیولوژیکی، دوپینگ یا رفتار مغایر با شئون انسانی و اخلاقی اتفاق بیفتد.

## تفاوت تربیت بدنی و ورزش

راه رفتن، دویدن، پریدن، کوه‌پیمایی، فعالیت‌های بدنی در هوای آزاد، دویدن آرام در دامنه‌ی تپه‌ها و جنگل‌ها، حرکات کششی و نرمشی انجام فعالیت‌های شبیه ورزشی که یا جنبه‌ی رقابت ندارند و یا رقابت در آنها جدی گرفته نمی‌شود و خلاصه‌کلیه فعالیت‌های مختلف بدنی و اعمال و حرکات منظم برای تقویت جسم و روان بی‌آنکه اسیر رقابت و در نتیجه فشار بیش از حد جسمانی و روانی به منظور ارضا احساس برتری طلبی گردند تربیت بدنی محسوب می‌شوند.

از سوی دیگر همچنان که گفته شد از دیدگاه تخصصی ورزش به مجموعه فعالیت‌های سازمان‌یافته اطلاق می‌شود که باعث وزندگی، افزایش قابلیت بدنی و یادگیری مهارت‌های فیزیکی و روانی - حرکتی می‌گردند.

به عنوان نتیجه از مقایسه مفاهیم ورزش و تربیت بدنی می‌توان گفت که ورزش‌ها حداقل بایستی دارای سه ویژگی باشند:

الف). پرداختن به ورزش عموماً باعث ایجاد مهارت‌های حرکتی در افراد ورزشکار می‌شود که آنان را از غیر ورزشکاران ممتاز می‌سازد.

ب). کلیه ورزش‌ها در چهارچوب مقررات خاص منطقه‌ای یا جهانی انجام می‌شوند.

ج). عموم ورزش‌ها فعالیت‌های رقابتی هستند که به قصد کسب موفقیت و پیروزی انجام می‌شوند.

## فواید فعالیت بدنی

فواید فعالیت بدنی منظم برای سلامتی بسیار است. حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط مثلاً پیاده روی سریع، برای بدست آوردن بسیاری از این اثرات کافی است. اگر چه با افزایش سطح فعالیت، فواید آن نیز افزایش می‌یابد.

## فعالیت بدنی منظم:

خطر مرگ و میر قبل از بلوغ را کاهش می‌دهد.

خطر مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی یا سکتة مغزی را کاهش می‌دهد که مسوول یک سوم تمام مرگ‌ها هستند.

خطر ایجاد بیماری‌های قلبی یا سرطانات روده‌ها را تا ۵۰ درصد کاهش می‌دهد.

خطر ابتلای به دیابت نوع ۲ را ۵۰ درصد کاهش می‌دهد.

کمک می‌کند تا احتمال ابتلای به فشار خون بالا را که یک پنجم جمعیت بالغ دنیا را گرفتار کرده کاهش یابد.

به پیشگیری یا کاهش استنوپروز کمک می‌کند، خطر شکستگی لگن را تا ۵۰ درصد در زنان کاهش می‌دهد.

خطر ایجاد دردهای ناحیه کمر را کاهش می‌دهد.

باعث ترفیع سلامت روحی و روانی می‌شود. اضطراب، استرس و احساس افسردگی و تنهایی را کاهش می‌دهد.

کمک می‌کند تا از عادات خطرناک مثل مصرف سیگار، الکل و سوءاستفاده از مواد مخدر و رژیم غذایی بد و خشونت مخصوصاً در کودکان و نوجوانان جلوگیری شود.

کمک می‌کند تا وزن بدن را تنظیم کرده و خطر چاقی را ۵۰ درصد نسبت به افراد بی‌تحرك کاهش می‌دهد.

کمک می‌کند تا استخوانها، عضلات و مفاصل سالمی داشته باشیم و افراد دچار حالات ناتوان کننده مزمن را از نظر قدرتی تقویت می‌کند.

میتواند به درمان حالت‌های دردناک مثل کمردرد و زانودرد کمک کند.



## فواید ومحسنات پیاده روی ( قدم زدن )

پیاده روی فعالیت فیزیکی مورد نیاز شما را تامین می کند. این فعالیت ورزشی نه تنها هزینه ای را به شما تحمیل نمی کند بلکه فاقد معایبی است که فعالیت های فیزیکی دیگر ممکن است در بر داشته باشند. فواید و محاسن پیاده روی عبارتند از:

\* پیاده روی نیازی به کسب مهارت و یا تهیه تجهیزات گران قیمت ندارد. وسایل مورد نیاز عبارتند از : یک جفت جوراب کتان و یک جفت کفش محافظتی خوب و مناسب.

\* در هر مکانی می توان پیاده روی کرد. شما می توانید در مراکز خرید پارک ها و خیابانهای اطراف محل سکونت خود پیاده روی کنید.

\* پیاده روی در هر مکانی امکان پذیر است.

\* شما می توانید در جریان پیاده روی از تماشای دیدنی های مسیر راه پیمائی و از مصاحبت دوستان و همراهانتان لذت ببرید.

## رفع خستگی بعد از يك روز کاری سخت

بعد از يك روز کاری سخت و طاقت فرسا به منزل با انجام چند حرکت ساده خستگی کار روزانه را از تن به در ببرید

یکی از نکات جالب در این تمرین ورزشی، نیاز نداشتن نسبت به گرم کردن بدن است. شما می توانید در هر حالتی تمرین را شروع کنید.



### حرکت اول :

مطابق شکل يك، ابتدا دراز بکشید. پاها را تا آنجا که در شکل نشان داده شده بالا بیاورید. سعی کنید در جلسات ابتدایی خیلی به خودتان فشار نیاورید. این حرکت را ۱۵ مرتبه و در يك ست (مرحله) اجرا کنید.

### حرکت دوم :

مطابق شکل دوم قرار بگیرید و سعی کنید خود را به عقب بکشید، تا جایی که به عضلات کمر فشار زیادی وارد نشود. این حرکت به میزان بسیار زیادی، خستگی عضلات کمر را برطرف می کند. ۱۰ مرتبه و در يك ست این حرکت را انجام دهید.

### حرکت سوم :

مطابق شکل قرار بگیرید. سپس تا جایی که قدرت دارید، بدن خود را مطابق شکل بالا بیاورید. انجام این حرکت کمی مشکل است، لذا خود را در جلسات ابتدایی خسته نکنید. این حرکت را ۱۰ مرتبه و در يك ست اجرا کنید.

### حرکت چهارم :

حرکت بسیار منحصر به فردی در برطرف کردن خستگی روزانه عضلات به خصوص عضلات کمر است. مطابق شکل به روی شکم دراز بکشید و حرکت را اجرا کنید. تا حد امکان آن را ۱۵ مرتبه و در ۳ ست انجام دهید.



## ورزش یا فعالیت بدنی؟

به مناسبت ۲۸ مهر ماه

روز ملی سلامت زنان

دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس

اداره میانسالان

