

فعالیت جسمانی زنان در هر زمان و هر مکان

تربیت بدنی

در واقع تربیت بدنی اولین مفهومی که به ذهن متبادر می کند رشد و پرورش جسمانی، بدون توجه به ویژگی های روانی، است. تربیت بدنی فرآیندی آموزشی، تربیتی است که هدف آن بهبود بخشیدن به اجرا و رشد انسان از طریق فعالیت های جسمانی است تربیت بدنی شامل کسب و پردازش مهارت های حرکتی، توسعه و نگهداری آمادگی جسمانی برای تندرستی و سلامت، کسب دانش های علمی درباره فعالیت های جسمانی و تمرین و توسعه تصور و ذهنیت مثبت از فعالیت های جسمانی به عنوان وسیله ای برای اجرا و عملکرد انسان است.

ورزش

اصطلاحاً ورزش به مجموعه ای از فعالیت های سازمان یافته اطلاق می شود که به منظور کسب مهارت های حرکتی، افزایش قابلیت های بدنی و ایجاد رقابت انجام می شوند. در این فعالیت ها به مسائل سیاسی، اقتصادی و اجتماعی توجه می شود و از نظر روانی نیز، رضا جاه طلبی از نظر دور نیست. به همین دلیل برای رسیدن به اوج آمادگی ورزشی گاهی عدم توجه به سلامتی و فشار بیش از حد ارگانیسم بدن به چشم می خورد، به این معنی که برای رسیدن به رکوردهای مطلوب، شاید اعمال خلاف مانند ایجاد شرایط غیر طبیعی و زیان آور 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، کوه پیمايي، فعالیت های بدنی در هوای آزاد، دویدن آرام در دامنه ی تپه ها و جنگل ها، حرکات کششی و نرمشی انجام فعالیت های شبه ورزشی که یا جنبه ی رقابت ندارند و یا رقابت در آنها جدی گرفته نمی شود و خلاصه کلیه فعالیت های مختلف بدنی و اعمال و حرکات منظم برای تقویت جسم و روان بی آنکه اسیر رقابت و در نتیجه فشار بیش از حد جسمانی و روانی به منظور ارضا احساس برتری طلبی گردند تربیت بدنی محسوب می شوند.

از سوي ديگر همچنان که گفته شد از دیدگاه تخصصی ورزش به مجموعه فعالیت های سازمان یافته اطلاق می شود که باعث وزیدگی، افزایش قابلیت بدنی و یادگیری مهارت های فیزیکی و روانی - حرکتی می گردند.

به عنوان نتیجه از مقایسه مفاهیم ورزش و تربیت بدنی می توان گفت که ورزش ها حداقل بایستی دارای سه ویژگی باشند:

الف). پرداختن به ورزش عموماً باعث ایجاد مهارت های حرکتی در افراد ورزشکار می شود که آنان را از غیر ورزشکاران ممتاز می سازد.

ب). کلیه ورزش ها در چهارچوب مقررات خاص منطقه ای یا جهانی انجام می شوند.

ج). عموم ورزش ها فعالیت های رقابتی هستند که به قصد کسب موفقیت و پیروزی انجام می شوند

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 می یابد.

فعالیت بدنی منظم:

خطر مرگ و میر قبل از بلوغ را کاهش میدهد.

خطر مرگ و میر ناشی از بیماریهای قلبی یا سکته مغزی را کاهش می دهد که مسؤول یک سوم تمام مرگ ها هستند.

خطر ایجاد بیماری های قلبی یا سرطانات روده ها 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 بی تحرک 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 حالت های دردناک مثل کمردرد و زانودرد کمک کند.





ورزش یا فعالیت بدنی؟

به مناسبت ۲۸ مهر ماه
روز ملی سلامت زنان

دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس
اداره میانسالان



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 می‌کند. 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.

فواید ومحسنات پیاده روی (قدم زدن)

پیاده روی فعالیت فیزیکی مورد نیاز شما را تامین می‌کند. این فعالیت ورزشی نه تنها هزینه ای را به شما تحمیل نمی‌کند 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 کتانی و یک جفت کفش محافظتی خوب و مناسب.

* در هر مکانی می‌توان پیاده روی کرد. شما می‌توانید در مراکز خرید پارک ها و خیابانهای اطراف محل سکونت خود پیاده روی کنید.

* پیاده روی در هر مکانی امکان پذیر است.

* شما می‌توانید 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 می‌توانید در هر حالتی تمرین را شروع کنید.

