تاثیر ورزش در زندگی انسان

اگر بخواهیم اهمیت ورزش را در سلامتی انسان بدانیم خواهیم دید که اثرات مفید فعالیت های ورزشی را در پیشگیری – درمان و کنترل بسیاری از نارساییهای قلبی و عروقی و تنفسی نشان می دهد امروزه که زندگی بیش از پیش مورد توجه قرار گرفته است.

در اینجا بد نیست اشاره ای داشته باشیم به آمار مبتلایان به بیماری های قلبی و سکته های قلبی که همه ساله تعداد زیادی راقربانی می کند طبق آخرین تحقیقات انجام شده در ایران بالاترین میزان مرگ و میر بیماری های قلبی است.

سلامتی و توانایی جسمانی از نعمت های الهی است . انسان همیشه خواهان سلامتی و نشاط است خوشبختی هر انسان وابسطه یه نیروی بدن و روحش است.

اهداف ورزش :

۱- هدف های بهداشتی و تندرستی :

- تأمین سلامتی و بهداشت بدن در برابر بیماری ها
- تأمین شرایط و تقویت بدن
- بازسازی بدن به منظور رفع نقایص جسمی و افزایش کارایی ان

۲- هدف های پرورشی و اخلاقی :

- پرورش روان و ایجاد زمینه برای استقلال شخصیت
- رشد و پرورش رغبت های مثبت
- خود داری از پذیرش افکار و عقاید مسموم و ارشاد و هدایت دیگران.

۳- هدف های روانی و اجتماعی :

- تقویت روان و غلبه بر عادت های بد
- رفع عوارض مثل نگرانی – ترس و کناره گیری
- ایجاد حس رقابت سالم.
- دست یابی به شادابی و نشاط

نقش ورزش و تربیت بدنی در سلامت روانی :

از آنجا که جسم و روان ارتباط عمیقی با یکدیگر دارند و اختلال سلامت در هر یک از اینها سلامت دیگری را به خطر می اندازد . امروزه متاسفانه به نظر می رسد نوع مردم به ویژه در شهر های بزرگ و صنعتی آنها را از نیاز های طبیعی خود دور کرده است و در نتیجه زمینه را برای ابتلا به بیماری های روانی آماده می کند شواهد زیادی نشان می دهد که اغلب مردم از نظر سلامت روانی و جسمی در حد مطلوب نیستند.

در صورت بی توجه ای به امر پیشگیری و درمان بیماری های روانی این بیماری و بسیاری دیگر از بیماری های مزمن و پایدار می شوند و برای همیشه افراد را در زندگی اجتماعی دچار مشکل می کند.متخصصان و سازمان بهداشت جهانی اعلام کرده اند که برای رفع اختلالات روانی در کنار دار و درمانی باید ورزش هم کرد. به این گونه به نظر می رسد شرکت منظم افراد در فعالیت های بدنی و ورزش ضمن پیشگیری از ابتلا به بیماری های جسمی و روحی ، زمینه مناسبی را برای افزایش کیفیت زندگی انسان فراهم می آورد.

ورزش عامل خودباوری – تقویت اراده و احساس موفقیت و شادابی است و تخلیله هیجانی و دوری از گوشه گیری و افزایش عزت نفس را بدنبال دارد.

ورزش انسان را از حالت بی تفاوتی و افسردگی بیرون می آورد و باعث نشاط و امیدواری وی می گردد.

نقش ورزش در گذراندن اوقات فراغت:

بیشتر جامعه شناسان عقیده دارند که در سرایط زندگی ماشینی ورزش را می توان به عنوان وسیله ای مطلوب برای تأمین تجدید قوای جسمی و روحی و نشاط و شادابی افراد در نظر گرفت .در پایان دوره نوجوانی باید افراد را به تفریحات سالم و ورزش تشویق کرد.

خانواده هایی که ورزش را در اوقات فراغت فرزنداشان قرار می دهند باعث می شود تا شخصیت آنها در مسیر کمال هدایت شود.

نقش ورزش در پیشگیری از بیماریهای جسمی و روحی:

ما همیشه آرزو داریم تندرست بمانیم و عمری طولانی داشته باشیم .متاسفانه این ارزو گاهی بدلیل عدم رعایت بهداشت بر آورده نمی شود. دلایلی وجود دارد که می توان باور کرد که اگر از جسم و روان خود به خوبی مراقبت کنیم . می توان عمری طولانی داشت . زیست شناسان معتقدند که انسان و سایر حیوانات باید مدتی در حدود ۵ برابر سال هایی که رشد جسمانی آنها طول می کشد عمر کنند.

بیشتر ناتوانی های جسمی و فشارهای روحی باعث پیری زودرس و احیانا مرگ می شود رمز زندگی سالم و عمر طولانی را باید در عادات و رفتارهایی مثل ورزش – رژیم غذایی مناسب و کاهش استرس جستجو کرد.

سلامت و شادابی افراد وابسته به حرکت و جنب و جوش است. بعد از فعالیت بدنی در مغز ماده ایی به نام مرفین ترشح می شود که باعث نشاط و شادابی خواهد شد.و این نشاط و شادابی باعث سلامت روح و جسم می شود.

پیشگیری همیشه مقدم بر درمان است کم تحرکی ما در همه حال باعث بیماری و کسالت می شود وزش باعث جلوگیری از پوکی استخوان می شود کسانیکه در سنین کودکی و نوجوانی ورزش نمی کنند در میانسالی به این عارضه مبتلا می شوند.

ورزش باعث افزایش توان عضلات می شود.در ستون فقرات ضعف عضلات شکم باعث فشردگی مهره ها بر روی دیسک ها خواهد شد. ورزش باعث افزایش جریان خون در اندام ها می شود ودر نتیجه از سکته های قلبی جلوگیری می کند. شرکت در فعالیت های ورزشی احساس مسئولیت شجاعت را به فرد می دهد.

نقش ورزش در طول عمر :

همه ما آرزو داریمکه همواره تندرست بمانیم و عمری طولانی داشته باشیم و یکی از دانشمندان در قرن نوزدهم به نام هربرت اسپنسر گفته است . رمز اصلی طولانی شدن زندگی این است که کاری نکنیم کهاز طول عمرمان کم شود. این سخن به این معنی است که در زندگی امروزه عادات خوب و پسندیده و سالم را در خود پرورش دهیم و ا رفتار های غیر اخلاقی بپرهیزیم پس اگر در زندگی خود ورزش و بهداشت را بگنجانیم و دارای ایمان و تقوا باشیم طول عمرمان زیاد می شود

نقش ورزش و تأثیر آن در سلامت بدن:

ورزش خون بیشتری را به مغز می رساند وقتیکه اکسیژن خون بیشتر شود رفتار و اخلاق افراد نیز بهتر می شود. ورزش سطح نمک را در مغز پایین می آورد و باعث بهتر شدن کیفیت خواب می گردد.ورزش باعث ترشح ماده ای به نام مرفین می شود که باعث نشاط و شادابی افراد خواهد شد. در ضمن ورزش توان بدنی و تقویت عضلات را به همراه دارد ورزش باعث تناسب قد و وزن و کاهش چربی های مضر در بدن می شود.

از طرف دیگر با ورزش کردن بدن مقاومت تر می شود و از ورود میکروب به ان جلوگیری می شود و مواد زائد و مسموم حاصل از غذا ها از بدن دفع می گردد.

فروید در تحقیقات خود تأکید می کند که افراد در انواع ورزش ها با ابراز احساسات ناخود آگاه تلاش خود را برای تسلط بر موقعیت های ناخوشایند انجام می دهند ورزش انسان را قادر می سازد تا بر شرایط نامساعد تسلط یابد.

ورزش باعث می شود تا تمایلات فردی تحت تأثیر خواسته های گروهی قرار گیرد و افراد کم مهارت و ضعف حمایت شوند . و روابط خوب انسانی رشد می یابد و روحیه انصاف و عدالت و ادب و احترام به قوانین در افراد شکل می گیرد.

تمرینات سبک و کم فشار ورزشی باعث تقویت سیستم دفاعی بدن می شود این سیستم بدن را در مقابل بیماری های عفونی محافظت می کند تحقیقات نشان می دهد که ورزش مقاومت بدن را در مقابل بیماری های بدخیمی مثل سرطان را بالا می برد.

نتیجه گیری :

بدون شک جسم و روان از هم جدا نیستند که بخوانیم تک تک مورد بررسی قرار دهیم بلکه به هم وابسته اند و اگر برای هر قسمتهر قسمت مشکلی پیش آید روی قسمت دیگر هم تأثیر می گذارد.

ورزش عاملی است که می تواند جلوی بسیاری از بیماری های روحی و جسمی را بگیرد با تحرک و فعالیت بدنی جسمی سالم و روحی شاد خواهیم داشت و مشکلات روزمره نیز کمتر می تواند بر جسم و روان ما مستولی گردد.

ما معتقدیم که ورزش به عنوان پدیده ای اجتماعی برای دوام جامعه لازم است چراکه با تغذیه بهداشت جسمی و روحی شادابی خانواده ها و اجتماع را در پیش خواهیم داشت.

امید است که ورزش در جامعه ما به صورت یک عادت دائمی مثل غذا خوردن در آید که با آن جلوی بسیاری از امراض گرفته شود و از آنجا که عقل سالم در بدن سالم است جامعه ای سالم را نیز داشته باشیم و جلوی بسیاری از ناهنجاری های اجتماعی و اخلاقی را بگیریم.