

الصحة واللياقة المحاضرة السادسة

د / هيثم عقل

أهمية الرياضة والتمارين

- ١- تحرق المزيد من السعرات الحرارية وتسمح لك بالمزيد من الأكل .
- ٢- تخفض مخاطر الإصابة بمرض القلب وأمراض الراحه .
- ٣- تعطيك شعورا جيدا عن نفسك .
- ٤- تخفض مستوى الإجهاد .
- ٥- تحسن مستوى السكر في الدم .
- ٦- تحسن قدرة الرئتين .
- ٧- تزيد قوة العضلات .
- ٨- تحسن وظيفة القلب والأوعية الدموية .
- ٩- تخفض مستوى الكوليستيرول .

تابع أهمية الرياضة والتمارين

- ١٠- تحافظ على مرونة المفاصل وقوة العظام .
- ١١- تحسن التوازن الجسدي .
- ١٢- تمنع حصول الإمساك .
- ١٣- تحسن النوم.
- ١٤- تخفض من الكآبة والإرهاق.
- ١٥- تحسن القدرة على التفكير والتذكر .
- ١٦- حسن المظهر العام.
- ١٧- تجدد الشباب وتعطى سنا بيولوجيا اصغر من السن الزمني .

س : اذكر ١٠ أسباب لأهمية الرياضة والتمارين ؟

الآثار السلبية لعدم ممارسة النشاط البدني على صحة الإنسان

- زيادة الوزن .
- ضمور العضلات ونقص حجمها .
- آلام الظهر والخشونة فى المفاصل والعمود الفقري .
- يصبح القلب اصغر حجما و اقل كفاءة و ظهور أعراض أمراض القلب .
- حدوث أمراض كثيرة مثل القرحة و عسر الهضم و القلق المزمن و التوتر .
- عم قدرة الجسم على مواجهة متطلبات الحياة نتيجة لنقص مخزون الطاقة .
- تقل سرعة الشفاء اثر اى مجهود يقوم به الفرد .
- تقل عدد ساعات إنتاج الفرد لقلق الحركة و نقص اللياقة .
- تزداد عدد ضربات القلب و سرعة التنفس عند بذل اى مجهود بدني بسيط .

- يصاب الفرد بالإجهاد والتعب لاي مجهود يبذله .
- يصبح الفرد أكثر اكتئابا.
- تقل قدرة الجسم على امتصاص الأكسجين .
- تنخفض المرونة والقوة العضلية .
- زيادة نسبة الدهون فى الجسم مما يؤثر على عمل الأجهزة الحيوية.
- زيادة نسبة الكولسترول في الدم مما يصيب الجسم بتصلب الشرايين .
- تدلى البطن (الكرش) الذي يؤدي إلى مشكلات عديدة (الهضم ،آلام أسفل الظهر، تقوس المنطقة السفلى من الظهر، الضغط على الحجاب الحاجز)
- مشاكل الجهاز التنفسي.
- اختلال وظيفة المثانة والأمعاء والكبد وأجهزة الجسم الحيوية.
- زيادة نسبة السكر فى الدم.
- إصابة الجسم بالضعف العام وعدم الشعور بالحياة والشباب .

آثار التمارين الرياضية على الجسم والصحة العامة

- تزيد من مرونة المفاصل علاوة على تقوية العضلات وقوة احتمالها .
- تحسن التليبية العصبية بجميع عضلات الجسم .
- تقوى التوافق العضلي العصبي مع بذل مجهود اقل .
- تحسين عمل الدورة الدموية وتنشيطها ومن ثم تحسين التغذية . .
- تحسين مراكز الضبط الحراري بالجهاز العصبي بالجسم فضلا عن تنشيط الجلد والغدد العرقية و عملية إفراز العرق .
- تزيد من قوة عضلة القلب من خلال تنشيط قوة دفعة .
- تزيد من قوة الرئتين لازدياد تبادل الغازات بحيث تسمح بامتصاص كميات اكبر من الأوكسجين .

تابع آثار التمارين الرياضية على الجسم والصحة العامة

- تقلل من ضربات القلب وضغط الدم .

إن التمرينات الرياضية المنتظمة تجدد الشباب وتؤخر الشيخوخة فبعد الاستمرار في التدريبات الرياضية لمدة شهر أو شهرين يبدأ الفرد بالشعور في التحسن في جميع أجهزته الحيوية .

س: اذكر ٩ من الآثار السلبية لعدم ممارسة النشاط البدني على صحة الإنسان؟

س: اذكر ٥ من آثار التمارين الرياضية على الجسم والصحة العامة .