

الصحة و اللياقة

تلخيص المحاضرة السابعة

• أهمية الرياضة و التمارين .:

- ✓ تحرق المزيد من السعرات الحرارية وتسمح لك بالمزيد من الأكل.
- ✓ تخفض مخاطر الإصابة بمرض القلب وأمراض الراحه.
- ✓ تعطيك شعورا جيدا عن نفسك.
- ✓ تخفض مستوى الإجهاد.
- ✓ تحسن مستوى السكر في الدم.
- ✓ تحسن قدرة الرئتين.
- ✓ تزيد قوة العضلات.
- ✓ تحسن وظيفة القلب والأوعية الدموية.
- ✓ تخفض مستوى الكوليسترول .
- ✓ تحافظ على مرونة المفاصل وقوة العظام.
- ✓ تحسن التوازن الجسدي.
- ✓ تمنع حصول الإمساك.
- ✓ تحسن النوم.
- ✓ تخفض من الكآبة والإرهاق.
- ✓ تحسن القدرة على التفكير والتذكر.
- ✓ حسن المظهر العام.
- ✓ تجدد الشباب وتعطى سنا بيولوجيا اصغر من السن الزمني.

س : اذكر 10 أسباب لأهمية الرياضة والتمارين ؟

● الأثار السلبية لعدم ممارسة النشاط البدني على صحة الإنسان .:

✓ زيادة الوزن.

✓ ضمور العضلات ونقص حجمها.

✓ آلام الظهر والخشونة في 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.

✓ عدم قدرة الجسم على مواجهة متطلبات الحياة نتيجة لنقص مخزون الطاقة.

✓ تقل سرعة الشفاء اثر أي مجهود يقوم به الفرد.

✓ تقل عدد ساعات إنتاج الفرد لقلة الحركة ونقص اللياقة.

✓ تزداد عدد ضربات القلب وسرعة التنفس عند بذل أي مجهود بدني بسيط.

✓ يصاب الفرد بالإجهاد والتعب لأي مجهود يبذله.

✓ يصبح الفرد أكثر اكتئابا.

✓ تقل قدرة الجسم على امتصاص الأكسجين.

✓ تنخفض المرونة والقوة العضلية.

✓ زيادة نسبة الدهون في الجسم مما يؤثر على عمل الأجهزة الحيوية.

✓ زيادة نسبة الكوليسترول 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 في الدم.
 - ✓ إصابة الجسم بالضعف العام وعدم الشعور بالحياة والشباب.
-

● آثار التمارين الرياضية على الجسم و الصحة العامة .:

- ✓ تزيد من مرونة المفاصل علاوة على تقوية العضلات وقوة احتمالها.
- ✓ تحسن التلية العصبية بجميع عضلات الجسم.
- ✓ تقوى التوافق العضلي العصبي مع بذل مجهود اقل.
- ✓ تحسین عمل الدورة الدموية وتنشيطها ومن ثم تحسین التغذية.
- ✓ تحسین مراكز الضبط الحراري بالجهاز العصبي بالجسم فضلا عن تنشيط الجلد والغدد العرقية وعملية إفراز العرق.
- ✓ تزيد من قوة عضلة القلب من خلال تنشيط قوة دفعة.
- ✓ تزيد من قوة الرئتين لزيادة تبادل الغازات بحيث تسمح بامتصاص كميات اكبر من الأوكسجين.
- ✓ 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 9 من الآثار السلبية لعدم ممارسة النشاط البدني على صحة الإنسان؟

س : اذكر 5 من آثار التمارين الرياضية على الجسم والصحة العامة؟

بالتوفيق جميعا ..