

مروری بر آمادگی جسمانی در کانگ فوتوآ ۲۱

مهديه لطفی

چکیده

زمینه و هدف: سلامتی انسان تا حدود زیادی بستگی به وضعیت عوامل آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی و به ویژه اضافه وزن یا کاهش وزن دارد. لذا هدف این مطالعه بررسی عوامل آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی با تأکید بر اضافه و کاهش وزن در نوجوانان میباشد. عوامل بسیاری بر سیستم ایمنی اثر می گذارند که یکی از آن ما فعالیت های ورزشی می باشد.

روش بررسی: با توجه به اینکه حجم قابل ملاحظه ای از تحقیقات به بررسی اثرات فعالیت های ورزشی بر سیستم ایمنی اختصاص یافته است. با توجه به جستجو و بررسی های انجام شده در مقالات علمی معتبر اثرات انواع تمرینات ورزشی شدت و مدت آن ها بر پارامترهای مختلف سیستم ایمنی بررسی شده است.

یافته ها: طبق یافته های این پژوهش اهمیت فعالیت بدنی به عنوان بخش مکمل یک زندگی سالم گسترش یافته و شواهد علمی از فواید سلامت بخش تمرین و ورزش در حال افزایش است. نتیجه گیری: بررسی ها نشان می دهند که فعالیت بدنی با تکرار ، شدت ، مدت مناسب و بر اساس برنامه های منظم ، مزایای قابل توجه دارد. کاهش میزان موارد حمله ی قلبی و حفظ عملکرد مستقل در پیری از مزایای تمرینات منظم است. به علاوه افراد دارای فعالیت جسمانی نسبت به افراد غیر فعال از طول عمر بیشتری برخوردارند.

کلیدواژه ها: مروری- آمادگی جسمانی- کانگ فوتوآ ۲۱

مقدمه

آمادگی جسمانی عبارت است از توانایی زیستن به عنوان موجودی متعادل و کامل. و یا آمادگی جسمانی را می توان انجام دادن کارهای روزمره بدون خستگی و صرف انرژی زیاد تعریف کرد. یک فرد علاوه بر سلامت جسمانی باید دارای صفاتی چون رفتار نیکوی انسانی مبتنی بر اصول اخلاقی برخوردار باشد. برنامه های تربیت بدنی به طور جدی آمادگی جسمانی را مورد توجه قرار داده و در بهبود آمادگی و تندرستی کلی نیز تلاش می کند. (۷)

نیل به آمادگی جسمانی و حفظ آن بر تمام جنبه های زندگی تاثیر می گذارد. علاوه بر تقویت تندرستی در افزایش بازده کاری نیز مؤثر است. افراد آماده انرژی بیشتری دارند که این حالت بر بازده کاری و فکری نیز تاثیر می گذارد. انرژی بیشتر فعالیت های تفریحی و اوقات فراغت را نیز مفید می سازد. آمادگی جسمانی مقاومت در مقابل خستگی را افزایش می دهد و فعالیت جسمانی و الگوی خواب را نیز بهبود می بخشد. (۷)

آمادگی جسمانی به طور کلی اجرای حرکت های عمومی را بهبود می بخشد. فعالیت بدنی با زندگی روزمره در ارتباط است و افراد دارای آمادگی جسمانی، مهارت های ورزشی را بهتر ارائه می دهند. افراد آماده پس از کار و تمرین شدید خیلی سریع تر از افراد فاقد آمادگی به حالت اولیه برمی گردند. (۱)

برای کاهش علائم پیری نیز باید از دوران نوجوانی و جوانی فعالیت های بدنی را به صورت منظم در طول زندگی انجام داد. افراد فعال و دارای آمادگی در سراسر زندگی از حیث سلامت قلب و عروق، قدرت عضلانی، استقامت عضلانی و ترکیب بدنی در حد مطلوبی خواهند بود. (۵)

بر مبنای فلسفه ی بهتر زیستن، دست یافتن به زندگی سالم به خود شخص بستگی دارد. دست یابی به این مزیت از طریق تغذیه ی درست، تمرین مناسب و منظم، استراحت و آرامش کافی، درمان و پیشگیری از فشارها ی روانی، اقدام به کار های شایسته و محو عوامل خطرناک و قابل کنترل نظیر اعتیاد به سیگار و داروها فراهم می شود. افرادی که روش صحیحی را در زندگی پیش بگیرند، لذت شیرین زیستن در رفاه همه جانبه را خواهند چشید و آنهایی که در بی راهه قدم گذاشته اند زندگی خود را در معرض خطر قرار داده اند. (۶)

میلیون ها نفر از مردم، از کمر درد رنج می برند و بسیاری از این ناراحتی ها به ضعف عضلانی و فقر حرکتی و یا فعالیت های نامناسب نسبت داده می شود. کسب و حفظ مقدار مناسبی از این عناصر از خطر ابتلا به کمر درد می کاهد. میلیون ها نفر از سالمندان و افراد معلول در انجام کارهای روزمره، به علت عدم رشد و تقویت آمادگی جسمانی با مشکلاتی مواجه می شوند. تمرین جسمانی منظم و مناسب، این افراد را برای کار و فعالیت مستقل توانا می سازد. کاهش خطر آسیب عضلانی و مفصلی نیز از نتایج مثبت تمرین منظم و مناسب است.(۲)

روش پژوهش

پژوهش حاضر با مقایسه ۱۲ مقاله علمی معتبر از سایت های پایگاه مجلات تخصصی نور، آرشیو ملی دیجیتال، نشریات علمی ایران، سایت علم و ورزش، به اهمیت موضوع آمادگی جسمانی می پردازد .

یافته های پژوهش

نتایج مطالعه قاسم پور و همکاران نشان داد تمرین های آمادگی جسمانی و تمرین ذهن آگاهی و تمرین ذهنی در بهبود تعادل پویا و ایستای زنان سالمند مؤثر واقع شده اند و می توان از مزایای هر سه تمرین برای بهبود تعادل سالمندان استفاده کرد.(۵)

طبق تحقیقات ترابی و همکاران آمادگی فیزیولوژیک و عملکرد حرکتی بین افراد در دامنه های سنی مختلف متفاوت است اما اینکه آیا تفاوت های کمی در سازگاری به تمرینات آمادگی جسمانی بین کودکان، نوجوانان و جوانان وجود دارد یا خیر، مشخص نشده است.(۴)

مرزی بانگ و همکارانش نشان دادند افرادی که از نظر آمادگی جسمانی در سطح بالاتری قرار دارند در پاسخ به تمرینات متوسط، تجمع کمتری در زیر مجموعه های لنفوسیتی نشان می دهند. همچنین نشان داده شد که تعداد لنفوسیت ها پس از دوی استقامتی به زیر حد استراحت اُفت می کند. نتیجه گیری میشود که احتمالاً تمرین های ورزشی طولانی، آثار کمی بر روی تعداد لنفوسیت ها دارند (۱۰)

از آنجا که تربیت کودکان جامعه در ابعاد مختلف بدنی، اجتماعی، ذهنی و روانی از طریق فعالیت های بدنی متناسب با وضعیت رشد و شرایط جسمانی می تواند در انجام شخصیت آنها مؤثر باشد. مباحث زیادی به این مهم دست یافتند که فعالیت منظم جسمانی در دوران کودکی و بزرگسالی دارای مزایای سلامتی کوتاه و بلند مدت است، لذا در کنار تمرینات جسمانی تعلیم مفاهیم آمادگی از وفلایف آموزش و پرورش به شمار می رود و توجه جدی دست اندرکاران را به برنامه ریزی در زمینه این امر مهم معطوف می دارد، یکی از هدف های اصلی تربیت بدنی در مدارس ارتباط آن با سایی و عملکرد مناسب بدن دانش آموزان در تکالیف و کارهایی است که به طور روزمره با آنها روبه رو می شوند. داشتن شیوه زندگی فعال توأم با تندرستی در سایه عادات سالم مانند استراحت کافی، تغذیه مناسب و کافی و از همه مهم تر، انجام فعالیت جمعی متر و مناسب در این روند مؤثر است. در کنار انجام فعالیت های جسمانی، آشنایی دانش آموزان با مفاهیم، اهمیت، اصول و عوامل تشکیل دهنده آمادگی جمعی و نیز تدوین برنامه های آمادگی به منظور حفظ و افزایش سند رسمی و انتقال آن به دوره های بعدی زندگی حائز اهمیت است. در حالی که در برنامه های تربیت بدنی و ورزش مدارس بدون اینکه توجه کافی به این امر شود، با جسم و بدن دانش آموزان تنها مانند ابزار مکانیکی کار می کند و این کار با هدف تربیت بدنی و ورزش مدارس، مدون در وزارت آموزش و پرورش، مغایر است (۱۰)، از این رو به همراه انجام فعالیت های جسمانی و عملی، برنامه ای برای آموزش مفاهیم و اصول مربوط به عوامل آمادگی جسمانی مرتبط با ساعتی به منظور بالا بردن سطح آگاهی و دانش و انگیزه درونی دانش آموزان لازم است، چرا که افراد در اثر آشنا شدن با مفاهیم و اصول مربوط به عوامل آمادگی جسمانی ارزش آن را بیشتر درک کرده و تأثیر آن را بر خود احساس می کنند. این خود باعث می شود این ارزش ها را در درون خود سازماندهی و درونی سازی کنند (۱۰). اکثر تحقیقات انجام شده در زمینه آمادگی جسمانی یا عوامل مرتبط با آن هستند با اثر انواع تمرینات با شدت، مدت و زمان های مختلف را بر عوامل آمادگی جسمانی بررسی کرده اند. اما تالیفاتی که اثر تعلیم مفاهیم آمادگی مرتبط با سلامتی با حرکتی را در کنار انجام فعالیت های جسمانی بررسی کرده باشد بسیار اندک اند. اهمیت چنین آموزشی از اهداف آن قابل درک است: به این معنی که مدت آن آشنایی دانش آموزان با مفاهیم، محبت، اصول و عوامل تشکیل دهنده آمادگی جسمانی و نیز تدوین برنامه های آمادگی به منظور رساندن دانش آموزان به سطح سازی و آمادگی مطلوب و به دنبال آن

حفظ و افزایش تندرستی و انتقال آن به دوره های بعدی زندگی است. همچنین این آموزش ها به دانش آموزان در جهت کسب مهارت ها و افزایش دانش و آگاهی و تغییر نگرش آنان برای انجام فعالیت های جسمانی در دراز مدت کمک می کنند تا آنان به سمت ارزش گذاشتن به آمادگی هاست و در نهایت خود راهنمای خود شوند. در این خصوص، برینسون، هونگ و سچلمیر در بررسی های رفتاری دانشجویان نشان دادند که دانش و آگاهی آزمودنی ها به نوع نگرش آنها بستگی دارد و نهایتا اثر نگرش مطلوب به فعالیت های بدنی در کنار داشتن دانش و آگاهی مناسب می تواند در زمینه آمادگی جسمانی مرتبط با سایت ثبت باشد (۱۴)

کوربین و همکاران در بررسی های رفتاری خود بیان کردند که دانش افراد دلیلی بر نگرش مثبت آنها است و بین نگرش مثبت و افزایش عوامل آمادگی جسمانی مرتبط با سایت ارتباط معناداری وجود دارد. (۱۲)

پائریبا و همکاران نیز در تحقیق خود که درباره زنان مسن و می تحررت انجام شد، نشان دادند که تعلیم و تمرین مفاهیم آمادگی توانسته اثر مثبت و معناداری بر عوامل آمادگی جسمانی مرتبط با ایمنی، از جمله استقامت قلبی- عروقی، انعطاف پذیری استقامت عفانی و قدرت کفانی داشته باشد و موجب کاهش مناسب در مقدار چربی بدن و حتی فشار خون سیستولی شود (۱۰).
چو - چین - جمی در تحلیل خود که درباره دانش آموزان دبیرستانی انجام داد به بررسی تعلیم مفاهیم آمادگی مرتبط با سایت دانش مربوط به آمادگی و زمان فعالیت بدنی پرداخته و بیان کرد که در گروه تجربی دانش مربوط به آمادگی افراد و مدت زمان فعالیت نه تنها توسعه معناداری پیدا کرده بلکه افزایش معناداری نیز از مرحله پیش آزمون به مرحله پس آزمون نشان داده است. با توجه به فرم، تأثیر تمرین و تعلیم مفاهیم آمادگی بر عوامل آمادگی جسمانی مرتبط باسانی، دانش و انگیزش درونی و از آنجا که تحقیقات پراکنده بالا اثر جین تعلیمی را به تغییرات در سطح نگرش نسبت داده اند، بنابر این، هدف این تحطیق بررسی اثر تمرین و تعلیم مفاهیم آمادگی جسمانی بر عوامل آمادگی جسمانی مرتبط با سازمانی با توجه به تغییرات دانشی و انگیزشی در دانش آموزان نوجوان است. (۱۱)

دکتر علیجانی در مقاله نقش فعالیت های ورزشی در کنترل و پیشگیری بیماری دیابت به بررسی نقش فعالیت های ورزشی در کنترل و پیشگیری دیابت پرداختند؛ نتایج تحقیقات ایشان نشان می

دهد که انجام منظم فعالیتهای ورزشی موجب افزایش پروتئین ناقل گلوکز (GulT4) و در نتیجه تسهیل ورود گلوکز به داخل سلولهای بدن به ویژه سلولهای عضلانی می گردد. از طرفی انقباضات مکرر عضلات مخصوصا عضلات بزرگ بدن نیز موجب تسهیل ورود گلوکز به داخل سلولهای بدن به ویژه سلولهای عضلانی می شود. این امر باعث مصرف بیشتر قند خون در سطح سلولی می گردد بنابراین می توان از فعالیتهای ورزشی در هفته و در وقت مناسبی از روز با رعایت مراقبتهای ویژه پزشکی استفاده کرد. (۹)

نتیجه گیری

در مجموع از این تحقیق می توان نتیجه گرفت که تمرینات آمادگی جسمانی در جوانان علاوه بر افزایش کارآیی سیستم های قلبی - عروقی، تنفسی عضلانی عصبی و سبب تضعیف سیستم ایمنی نمی شود. علاوه بر این تمرین های دور ترشی منتقل ممکن است از طریق افزایش قدرت و حجم عضلانی بدن و احتمالا از طریق کاهش تنش روانی و افزایش عملکرد ایمنی تأثیر درمانی مفیدی در درمان افراد مبتلا به ایدز (نقص سیستم ایمنی) داشته باشد. همچنین یافته های پژوهش نشان می دهد تمرین های آمادگی جسمانی و تمرین ذهن آگاهی و تمرین ذهنی در بهبود تعادل پویا و ایستای زنان سالمند مؤثر واقع شده اند.

منابع

۱. آزمون - ج. بررسی و مقایسه میزان آمادگی جسمانی وابسته به بهداشت. تهران: راه نو؛ ۱۳۷۸.
۲. بومپا - ت. اصول و روش شناسی تمرین از کودکی تا نوجوانی. موسسه عالی آموزش و پژوهش مدیریت و برنامه ریزی؛ ۱۳۸۳.
۳. پسند - ف. آمادگی جسمانی پویا شیوه ای کاربردی. چکامه؛ ۱۳۸۴.
۴. ترابی - ف، رنجبر - ک، سوری - ز. تمرینات آمادگی جسمانی از کودکی تا جوانی. رفتار حرکتی؛

۵. قاسم پور- ل، حسینی- ف، سلیمانی- م، احمدی- م. تأثیر تمرینهای آمادگی جسمانی و تمرین ذهنی و تمرین ذهن آگاهی بر تعادل ایستا و پویای زنان سالمند. ۱۳۹۶؛ دوره ۱۲: شماره ۲
۶. حسینی- س، صفری- و، حامدی- نیا- م. عوامل آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی در نوجوانان سبزوار. دانشگاه تربیت معلم سبزوار؛ ۱۳۸۹
۷. رضائی نژاد- ر. اصول و مبانی تربیت بدنی و ورزش. تهران: ۱۳۸۶
۸. عسکری- ر. حامدی- نیا- م. بررسی اثر تمرینات آمادگی جسمانی بر برخی از شاخص های سیستم ایمنی دانشجویان ورزشکار. دانشگاه تربیت معلم سبزوار. ۱۳۸۴
۹. علیجانی- ع. نقش فعالیتهای ورزشی در کنترل و پیشگیری بیماری دیابت. فصلنامه المپیک. ۱۳۸۵؛ سال نهم: شماره ۱ و ۲.
۱۰. فرجزاده- ش. فیزیولوژی پیکرشناسی ورزشی. علم و فن؛ ۱۳۸۵.
۱۱. هاشمی- ع. بررسی تاثیر سه نوع برنامه تمرین هوازی. دانشگاه تربیت معلم تهران؛ ۱۳۸۹.

12 - Corbin, C.B & Lindsay, R (1991). Concept in physical fitness (7th Ed.). Dubuque: wm. C.Brown