



هفته تربیت بدنی همه ساله از ۲۶ مهر تا دوم آبان به منظور آشنایی جامعه با اهمیت و اثرات کاربرد ورزش در زندگی فردی و اجتماعی، اشاعه و توسعه و ترویج ورزش در خانه و خانواده و هدایت و ارشاد جامعه به ورزش های همگانی برگزار می شود.

ورزش رکن اصلی سلامتی است. تحرک کافی بدن انسان نخست، او را سالم نگه داشته بوده، اما هر چه زندگی شهری، یکجانشینی و زندگی های کارمندی رواج پیدا کرد، بدن ها بیشتر دچار بیماری های مختلف چون آرتروز، پوکی استخوان، چاقی، فشار خون، دیابت و ... شد.

هر چه سن افراد بالاتر می رود، ورزش منظم می تواند شما را از نظر بدنی متناسب و سالم نگاه دارد. همچنین وضعیت پوست و ماهیچه های شما را هم بهتر خواهد کرد، قابلیت انعطاف شما را بالاتر می برد و از بسیاری بیماری های مربوط به پیری از قبیل پوکی استخوان و بیماری های قلبی جلوگیری می کند.

تاریخچه ورزش در ایران

در میان کشورهای مشرق زمین، ایران، تنها کشوری بود که در نظام تعلیم و تربیت خود، بیشترین اولویت را به تربیت بدنی و ورزش می داد.

در یکی از کتاب های باستانی آمده است: ورزش در ایران باستان، با هدف سلامت، شادابی و آماده بودن برای دفاع از وطن پا گرفت و هدف اصلی آن، تربیت جوانان بود. تیراندازی، کوه نوردی، شمشیرزنی، دو، اسب دوانی، شترسواری، ارابه رانی، مشیت زنی، شنا و کشتی، در این مرز و بوم رواج داشت.

پارسیان، شکار و شکارگاه را آموزشگاه حقیقی جنگ می پنداشتند و جوانان پارسی در شکار، سحرخیزی، بردباری در راه رفتن و دوندگی و تیراندازی، آمادگی روحی و چابکی را فرامی گرفتند.

اهمیت ورزش

توجه به ورزش و تلاش بر توسعه آن در میان همه اقشار جامعه، به دلیل آثار سودمندی است که از این کار به دست می آید؛ چون ورزش مایه پرهیز از بیکاری، مبارزه با کسالت و تنبلی، افزایش توانایی های جسمی و روحی، شجاعت، سلامت جسمانی و فکری و نیز وسیله ای برای جمع گرایی و اجتماعی شدن است.

آثار فردی ورزش

ورزش، بر جنبه های گوناگون فرد اثر می گذارد. حرکات ورزشی، از یکسو قدرت و توانایی جسمانی ورزشکار را افزایش می دهد و از سوی دیگر، باعث سلامت بدن انسان می شود؛ نعمتی که به تعبیر امام علی علیه السلام از زیادی مال بهتر است.

ورزش همچنین به تعادل جسم و جان آدمی می انجامد. با ورزش، انسان از روحی با نشاط برخوردار می شود و روح با نشاط، بدن را سرشار از طراوت و شادابی می سازد و البته بدن سالم هم، روح و جان را در دست یابی به مدارج کمال یاری می رساند.

آثار روانی ورزش

ورزش، همان طور که بر جسم آدمی تأثیر می گذارد، بر روح و روان او هم تأثیر دارد. یکی از نتایج مفید ورزش بر روی شخصیت افراد، افزایش اعتماد به نفس است. ورزشکاران موفق، خود ساخته بوده و در برابر مشکلات، مقاوم تر هستند. از دیگر نتایج روانی ورزش، افزایش شور و نشاط ورزشکار و امید به آینده اوست. آدمی، با ورزش کمتر به دام وسوسه و گناه می افتد و به عادت های زشت، مثل اعتیاد دچار نمی شود. از دیگر آثار روانی ورزش، ویژگی ضدّ خمودگی و افسردگی آن است. ورزش، ورزشکار را سرزنده ساخته و او را در برابر دلمردگی بیمه می کند.

توصیه های ورزشی

برای انجام ورزش، در طی روز، زمان خاصی را اختصاص دهید.
اگر دچار بیماری خاصی هستید، پیش از شروع ورزش با پزشک خود مشورت کنید.
از انجام ورزش در ساعت های بسیار گرم روز بپرهیزید.
از انجام ورزش در محیط های آلوده و ساعت های پر ترافیک روز خودداری کنید.
اگر مشکل مفصلی دارید، از زانوبند و مچ بند استفاده نمایید.
در صورت ایجاد تپش قلب، درد قفسه سینه، گیجی، حالت تهوع و تنگی نفس، بی درنگ از فعالیت دست بکشید.
برخلاف تصور عمومی، نوشیدن آب در حین فعالیت ورزشی مضر نیست و شما می توانید از مایعات استفاده کنید.

به هنگام ورزش

از انجام فعالیت ورزشی بر روی سطوح خیلی سخت و ناهموار بپرهیزید .
حرکات ورزشی را از ساده به مشکل انجام دهید.
سعی کنید تنفس شما در حین فعالیت منظم باشد.
از حبس کردن نفس خود بپرهیز کنید.

به جای انجام حرکات تکراری در هر جلسه، تعداد و نوع حرکت خود را تغییر دهید.

از وسایل بهداشتی افراد دیگر استفاده نکنید.

نظافت شخصی و بهداشت وسایل فردی خود را رعایت نمایید.

حتما پس از انجام فعالیت بدنی دوش بگیرید.

دوش گرفتن را با آب ولرم شروع کرده و به آب سرد ختم نمایید.

مطلوب ترین مدت دوش گرفتن، حدود ده تا دوازده دقیقه است.

