

## ورزش (۱)

هرگونه حرکتی که با حرکت ماهیچه‌های اسکلتی تولید و با مصرف انرژی همراه باشد، فعالیت بدنی نامیده می‌شود.

ورزش به تمامی گونه‌های فعالیت فیزیکی بدن گفته می‌شود که شرکت‌کنندگان آن می‌توانند به صورت منظم و سازمان یافته یا گاه‌به‌گاه در آن شرکت کنند و از آن برای بهبود تناسب‌اندامشان و یا فراهم آوردن سرگرمی و تفریح بهره ببرند. ورزش، ترکیبی از فعالیت‌های فیزیکی عادی و معمول و مهارت‌های شخصی می‌باشد و به عنوان تفریح با یک سری از قوانین که برای مسابقه، لذت بردن و رسیدن به برتری است.

انجام فعالیت بدنی مناسب به نوجوانان کمک می‌کند تا سیستم عضلانی - اسکلتی آن‌ها از جمله استخوان‌ها، عضلات و مفاصل به خوبی رشد کنند و سلامت باشند و همچنین، داشتن فعالیت بدنی باعث رشد و توسعه سیستم قلبی و عروقی و نیز سیستم عصبی عضلانی و ایجاد هماهنگی بین حرکات و از همه مهم‌تر، متعادل نگه‌داشتن وزن می‌گردد.

انجام فعالیت بدنی، همچنین دارای فواید روحی و روانی است و با کنترل روی علائم اضطراب و افسردگی، روحیه نوجوانان را بهبود می‌بخشد؛ همچنین شرکت در فعالیت بدنی، می‌تواند آن‌ها را در زمینه فعالیت‌های اجتماعی یاری کند و امکان ابراز وجود را برای آن‌ها فراهم کرده، از این طریق اعتمادبه‌نفس آن‌ها را بهبود می‌بخشد.

به طور کلی فعالیت‌های بدنی، به چند گروه مختلف تقسیم می‌شوند:

### فعالیت بدنی هوازی

این ورزش‌ها اثرات مثبتی بر عضلات مختلف حتی قلب می‌گذارند. عملکرد قلب و ریه با این ورزش‌ها بهبود می‌یابد و اکسیژن‌رسانی به بدن تقویت می‌شود؛ از جمله فواید دیگر ورزش‌های هوازی را می‌توان به افزایش سطح انرژی بدن، بالا رفتن خلق‌وخو، بهبود عادات خواب و بیداری و کاهش فشار خون اشاره کرد. کالری‌های اضافی با ورزش‌های هوازی می‌سوزند، متابولیسم بهبود می‌یابد و وزن بدن تنظیم می‌شود.

از جمله ورزش‌های هوازی، می‌توان به راه رفتن تند، دوچرخه‌سواری، اسکیت، شنا، پیاده‌روی و رقص اشاره کرد. این فعالیت‌ها خود به دو دسته هوازی متوسط و هوازی شدید تقسیم می‌شوند:

### فعالیت‌های هوازی با شدت متوسط:

این نوع فعالیت هوازی شامل پیاده‌روی تند، دوچرخه‌سواری در سطوح صاف یا کمی شیب‌دار باغبانی معمولی، مثل کوتاه کردن شاخه‌ها و جمع‌آوری برگ‌ها و نیز ورزش‌هایی که می‌گیرید و پرتاب می‌کنید، مانند والیبال و شنای آرام و تفریحی می‌باشند.

### فعالیت‌های هوازی شدید:

شامل دویدن، پیاده‌روی شبیه دویدن یا در سربالایی، دوچرخه‌سواری در سطوح شیب‌دار و تپه مانند، باغبانی سنگین مانند کندن زمین و بیل زدن، طناب‌بازی، دویدن، شنای سریع و ورزش‌هایی که شامل مقدار زیادی دویدن است، مانند فوتبال و بسکتبال می‌باشد.

### فعالیت بدنی کششی:

این ورزش‌ها به شما اجازه می‌دهند تا با سهولت بیشتری، بتوانید شانه‌ها و پاها را به حرکت درآوردید و استفاده از حداکثر میزان چرخش و حرکت‌های مفصلی امکان پذیر باشد. ورزش یوگا و پیلاتس از ورزش‌های کششی هستند؛ این ورزش‌ها از وارد شدن نیروی زیاد و غیرطبیعی بر مفاصل جلوگیری کرده و احتمال آسیب را به حداقل می‌رسانند.

از دیگر فواید این ورزش‌ها، می‌توان به افزایش قابلیت عضلات برای انجام فعالیت‌هایشان اشاره کرد. به همین دلیل پیشنهاد می‌شود، قبل و پس از انجام هر کار عضلانی مهم و سنگین، این حرکات و ورزش‌ها انجام پذیرند تا ریسک آسیب عضلانی نیز کاهش یابد. وقتی این‌گونه حرکات را انجام می‌دهید، سعی کنید تا حد امکان عضلات مربوطه را بکشید. تا ده ثانیه در همان حالت نگه‌دارید و سپس به آرامی به حالت معمولی برگردید. هر حرکت باید به آرامی انجام پذیرد و از حرکات پرتابی یا شدید جداً خودداری کنید.

### ورزش‌های قدرتی:

ورزش‌های قدرتی با افزایش تونسیته عضلانی، توان عضلات را بالا می‌برند و بدین ترتیب انرژی و احساس توانائی فرد را در انجام کارهای روزمره افزایش می‌دهند. تقویت کافی عضلات شکم و کمر، به تثبیت ستون فقرات کمک می‌کند و به آن اجازه می‌دهد تا حرکات راحت‌تر و با وضعیت مناسب‌تری انجام شوند، برای مثال هر چه عضلات ران و پا قوی‌تر باشند، باعث می‌شوند تا تکنیک‌های مناسب‌تر و بیومکانیک بهتری در فعالیت‌های بدنی، مثل بلند کردن اشیاء، بروز کنند.

برای آشنایی بهتر با میزان توصیه شده فعالیت‌های ورزشی، ابتدا بهتر است، هرم فعالیت بدنی را بشناسیم:

هرم فعالیت بدنی راه خوبی برای به تصویر کشیدن انواع مختلف فعالیت‌ها و میزان دخیل بودن هر یک در ایجاد تندرستی و آمادگی جسمی است. در این هرم، فعالیت‌های بدنی قسمت‌های پایین، بیشتر و فعالیت‌های بدنی قسمت‌های بالاتر، کمتر انجام می‌شوند. هرم فعالیت بدنی، الگوی مفیدی برای توصیف انواع مختلف فعالیت و فواید آن‌هاست؛ اما نباید خیلی خشک با آن برخورد نمود و لازم است که توصیه‌های آن با توجه به اهداف فردی، مورد استفاده قرار گیرد. هنگام استفاده از هرم فعالیت بدنی، به نکات زیر توجه فرمایید:



- هیچ فعالیتی به تنهایی همه مزایا را تأمین نمی‌کند.
- در برخی موارد، می‌توان فعالیتی را جایگزین دیگری نمود.
- کمی فعالیت کردن، بهتر از هیچ فعالیت نکردن است.
- انجام فعالیت‌های طبقه سوم، حتی اگر شما فعالیت‌های سطوح دیگر را در حد محدودی انجام می‌دهید، مفید است.

**تهیه کننده و تایید کننده مطلب:**  
**خانم نوری مشاور دبیرستان**