

**رابطه ورزش با اندامهای داخلی بدن
و بهداشت و عوامل تهدید کننده قلبی – عروقی**

فهرست مطالب

| صفحه | عنوان |
|------|-------------------------------------|
| 1 | مقدمه |
| 2 | فیزیولوژی ورزشی |
| 2 | 1- آمادگی جسمانی |
| 2 | - قدرت عضلانی |
| 3 | - استقامت عضلانی |
| 3 | - انعطاف پذیری عضلانی |
| 3 | - استقامت قلبی و ریوی |
| 3 | 2- فیزیولوژی عضلات |
| 4 | - انواع انقباض عضله |
| 4 | - منابع انرژی |
| 4 | 3- فیزیولوژی گردش خون در هنگام ورزش |
| 5 | - بازده قلب |
| 6 | - بازده قلب هنگام تمرین |
| 6 | - ضربان قلب بعد از فعالیت |
| 7 | 4- فیزیولوژی تنفس در ورزش: |
| 7 | - همکاری دستگاه گردش خون و تنفس |

- 8 ورزش در ارتفاع
- 8 تمرینات ورزشی و تنفس
- 9 5- اثر ورزش در طول عمر
- 10 ورزش و سلامت
- 10 1- تغذیه و ورزش
- 10 کالری
- 11 کیفیت غذا
- 11 تغذیه خوب و تاثیر آن در ورزش
- 12 عوامل موثر در مصرف انرژی
- 12 مصرف مواد غذایی به هنگام مسابقه ورزشی
- 13 کاهش آب بدن
- 14 2- بهداشت و ورزش
- 15 3- عوامل تهدید کننده قلبی - عروقی
- 16 سن
- 16 وراثت
- 17 وزن
- 17 مصرف تنباکو و سیگار
- 18 میزان فعالیتهای بدنی

18 - مقدار کلسترول یا مواد چربی در رژیم غذایی

18 - فشار خون

19 - جنس

20 - منابع و مواخذ

مقدمه:

تربیت بدنی و ورزش جزء تعلیم و تربیت و وسیله‌ای برای رسیدن به سلامت جسمی و روحی نسل جوان است. نباید تصور شود که تربیت بدنی امری بی‌ارزش و تنفسی است.

اهداف تربیت بدنی در جوامع گذشته و امروز:

اهداف عمده تربیت بدنی در تاریخ زندگی انسان عبارت از:

حفظ سلامت، تعمیم بهداشت، رشد و تقویت قوای جسمی، آمادگی برای فعالیت‌های دفاعی، کسب شادابی و نشاط و نیل به موفقیت در وظایف حرفه‌ای و شغلی بوده است. در عصر حاضر، در سایر تحولات اجتماعی و سیاسی در جهان به ویژه در دنیای غرب، مقاصد دیگری افزوده شده و مفهوم ورزش به جای تربیت بدنی رنگ و صورتی دیگر پیدا کرده است و در بیشتر موارد به خدمت استعمار درآمده و عاملی برای تحذیر و سرگرم نگه داشتن ملل مستضعف جهان گردیده است.

هدف نهایی تربیت بدنی و ورزش از دیدگاه اسلام، تامین سلامت و بهداشت بدن، تقویت و رشد آن و در نتیجه حرکت به سوی کمال است.

هدفهای بهداشتی و تندرستی

- 1- تامین سلامت و بهداشت بدن و تجهیز آن در برابر عوارض و بیماریها.
- 2- ایجاد ورزیدگی و هماهنگی در بین اعضا و اندامها به منظور برخوردار شدن از قدرت، سرعت، چابکی و مهارت.

- 3- دستیابی به قدرت ضبط ارادی اعضای بدن و به کار انداختن ارادی آنها.



ProjectCenter

www.ProjectCenter.ir

📷 | @projehcenter

📍 | @projehcenter_ir