



## تربیت بدنی و نقش آن در ورزش دانش آموزی

محدثه محمدی

کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی - تغذیه ورزش

### چکیده

همه ی کشورهای آمریکای لاتین تحت تاثیر فقدان تربیت و فعالیت بدنی و پیامدهای آن قرار دارند. تندرستی دانش آموزان ، تحت تاثیر عوامل گوناگونی چون ژنتیک، محیط زیست، خدمات پزشکی و سبک زندگی است. در این میان تمرینات بدنی و ورزش جایگاه مهمی دارند تا جایی که کاهش فعالیت بدنی می تواند سلامت دانش آموزان را تحت تاثیر قرار دهد. ورزش و فعالیت جسمانی نه تنها در ایجاد و حفظ تناسب اندام اثرات سودمندی دارد بلکه در پیشگیری از بیماریها به خصوص بیماریهای قلبی، فشار خون و غیره نقش مهمی را ایفا می کند. این اولین مطالعه ای است که با استفاده از سطح فعالیت بدنی در نوجوانان شیلی اندازه گیری شده است. اهداف عبارت بودند از مقایسه رعایت توصیه های روزانه دانش آموزان از حد متوسط تا شدید بود. فعالیت بدنی بین آموزش های تربیت بدنی و مقایسه آنها با سطح فعالیت بدنی مطابق با جنسیت، سن و وزن است. در بین ۱۲۳ دانش آموز ۵۲ دختر و ۷۱ پسر؛ از ۷ تا ۱۳ سال در این مطالعه شرکت کردند. تعلیم و تربیت بدنی به عنوان یک عنصر حیاتی در دستیابی به توصیه های روزانه میانه رو شناخته می شود. ورزش، استراتژی های گوناگونی به منظور افزایش فعالیت بدنی از متوسط تا شدید با توجه به عوامل مورد تجزیه ، گزارش و مورد بحث و بررسی قرار گرفته می شود. تربیت بدنی و ورزش در مفهوم کلی کلمه، یک پدیده اجتماعی است که با اعتلای آن، روابط افراد جامعه و سلامت جسم و روح آنها استحکام می یابد بنابراین، روابط اجتماعی و تربیت بدنی و ورزش بر یکدیگر تاثیر متقابل دارند و در تامین بهداشت روانی کودک و نوجوان و همچنین در جهت گیری مطلوب جامعه بسیار موثر می باشد.

**واژگان کلیدی: تربیت بدنی ، ورزش دانش آموزی ، فعالیت بدنی**