

عنوان مقاله:

تحلیل روش های زیست شناسی برای راهکارهای افزایش استقامت قلبی - عروقی با استفاده از تمرینات هوازی در دانش آموزان در زنگ ورزش

محل انتشار:

نهمین همایش ملی مطالعات و تحقیقات نوین در حوزه علوم تربیتی، روانشناسی و مشاوره ایران (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسنده:

مهدی فریدون زاده دوپل - دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش زیست شناسی، دانشگاه فرهنگیان، ایران

خلاصه مقاله:

اهمیت اثر پیشرفت تحصیلی بر سلامت روانی دانش آموزان به حدی است که برخی از متخصصان آن را حداقل تا نیمه دوم نوجوانی معیار اساسی برای تشخیص عملکرد سالم دانسته اند و پیشرفت تحصیلی را به عنوان شاخصی برروری سلامت روانی دانش آموزان ارزیابی نموده اند. پس از بررسی میزان تأثیر عوامل اقتصادی در پیشرفت تحصیلی به برنامه ریزان و مجریان برنامه های آموزشی کمکی نماید تا موانع و مشکلات را بهتر بشناسد و با اتخاذ روشهای مناسب کیفیت آموزش و یادگیری را بهبود بخشد. تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی دانش آموزان که از حیث آثار فیزیولوژیکی می توانند موجب تقویت سیستم ایمنی و دفاعی بدن و بهبود ظرفیت های تنفسی و عملکرد ریوی شوند امروز خود گرفتار موج تعطیلی ناشی از ورزش شده اند. در بین بررسی انجام فعالیت های ورزشی با شدت های مختلف مطالعات نشان داده است که فعالیت فیزیکی با شدت متوسط اثرات مثبتی بر پاسخ های سیستم ایمنی در برابر عفونت های تنفسی ویروسی دارد. افزایش نوتروفیل ها و سلول های کشنده طبیعی، افزایش ایمونوگلوبولین در بزاق علت این ایمنی و کاهش التهاب می باشد. انجام فعالیت بدنی منظم در مدارس از افزایش بیش از حد اضافه وزن و چاقی نیز جلوگیری می کند که در این روزها عامل مهم در حفظ سلامت روانی و تندرستی محسوب می شود. از طرفی نیز خانه نشینی بسیاری از کودکان و نوجوانان از یکسو و اخبار مندرج در شبکه های اجتماعی و رسانه ها از سوی دیگر دریایی از استرس، اضطراب و مشکلات روانی را برای خانواده ها و بچه ها ایجاد کرده است. لذا، بدنه ورزش زده تربیت بدنی و ورزش دانش آموزی امروز نیازمند نسخه حمایتی و تقویتی است.

کلمات کلیدی:

ورزش، قلب، تمرینات، هوازی، دانش آموزان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1843340>

