

## اهمیت و تاثیر ورزش در نشاط و موفقیت

امروزه ورزش یکی از اموری است که به عناوین مختلف در جهان مطرح شده و گروه زیادی به اشکال گوناگون با آن سروکار دارند. برخی از مردم، ورزشکار حرفه ایاند و گروهی ورزشکار آماتور. گروهی طرفدار و علاقه مند به ورزش و دیدن برنامه ها، مسابقات و نمایش های ورزشی بوده، وعده ای نیز از راهورزش امور زندگی خویش را می گذرانند.

وزارتخانهها و ادارات ورزشی فراوانی تاسیس شده و مخارج زیادی صرف ورزش، ساختن استادیومها، مجتمع ها و باشگاه های ورزشیو نیز تهیه وسایل و لباسهای ورزشی و یا تماشای مسابقات ورزشیمی شود. بخش های قابل توجهیاز برنامه های تلویزیون، رادیو، مجلات و سایر رسانه های گروهی، به ورزشی و اخبار ورزشی اختصاص دارد و خلاصه ورزش یکی از اموری است که در جهان به صورت جدی مطرح بوده و از جهات مختلف دارای اهمیت می باشد، از جمله:

- امروزه یکی از مشکلات جامعه بشری، مساله بی کاری و عوارض ناشی از آن است. بیکاری، به ویژه برای نوجوانان و جوانان و به خصوص در ایام تعطیلات تابستانی مدارس و مراکز آموزشی، بسیار خطرناک و مضر است و باید با آن مبارزه شده، یا به نحوی اوقاتی کاری را پر نمود که مفید بوده و یا لااقل مضر نباشد. بسیاری از انحرافات، از قبیل: اعتیاد به مواد مخدر، دزدی و ایجاد مزاحمت، دعواها و درگیری های خیابانی، انحرافات جنسی و ... زائیده بی کاری و ولگردی است.

مرحوم شهید مطهری در کتاب تعلیم و تربیت در اسلام، مطلبی تحت عنوان " زن و غیبت " دارد و می فرماید:

"زن ها در قدیم مشهور بودند که زیاد غیبت می کنند. شاید این به عنوان یک خصلت زنانه معروف شده بود که زن طبیعتش این است و جنساً غیبت کن است؛ در صورتی که چنین چیزی نیست، زن و مرد فرق نمی کنند. علتش این بود که زن - مخصوصاً زن های متعینات، زن هایی که کلفت داشته اند و در خانه، همه کارهایشان را کلفت و نوکر انجام می دادند- هیچ شغلی و هیچکاری، نه داخلی و نه خارجی نداشت، صبح تا شب باید بنشیند و هیچ کاری نکند. کتاب هم که مطالعه نمی کرده و اهل علم هم که نبوده، باید یک زن هم شان خود پیدا کند، با آن زن چه کند؟ راهی غیر از غیبت کردن به رویشان باز نبوده، و این برایشان یک امر ضروری بوده؛ یعنی اگر غیبت نمی کردند، واقعاً بدبخت و بی چاره بودند."

شاید به واسطه جلوگیری از همین عوارض سوء بی کاری باشد که می بینیم در اسلام از "کار و انسانشاغل" بسیار تجلیل شده است. احادیث فراوانی در این زمینه وارد شده که توجه شما را به برخی از آن احادیث جلب می نمایم:

امام علی علیه السلام فرمود:

اِنَّ اللّٰهَ يَحِبُّ الْمُحْتَرِفَ الْاَمِيْنَ؛

خداوند، انسان امینی را که دارا یحرفه است (و به آن اشتغال دارد) دوست می دارد .

رسول خدا صلی علیه واله فرمود :

اَلْكَادُّ لِعِيَالِهِ كَالْمُجَاهِدِ فِي سَبِيلِ اللَّهِ؛

کسی که خود را برای اداره زندگی اش به مشقت می اندازد، مانند کسی است که در راه خدا جهاد می کند .

رسول اکرم صلی علیه واله فرمود :

مَلْعُونٌ مِّنَ الْقَى كَلَّهُ عَلَى النَّاسِ؛

هر کس که سنگیناقتصادی خود را بر دوش مردم بیندازد، ملعون است .

بدون شک، مردم و کشور باید در پی ایجاد کار و اشتغال سالم برای همه باشند، ولی آیا همیشه امکان اشتغال برای همه و به ویژه جوانان و نوجوانان فراهم است؟ اگر این امکان فراهم نشد، تکلیف چیست؟ آیا ایجاد سرگرمی های سالم و مفید نمی تواند از بسیاری انحرافات جلوگیری کند؟

- ورزش یکی از مفیدترین و سالم ترین سرگرمی هایی است که می تواند اوقات فراغت جوانان و نوجوانان را پر کند .
- ورزش، کسالت و تبلی را از انسان زدوده و به وی نشاط و شادابی بخشیده، او را برای انجام کارهای و وظایف فردی و اجتماعی آماده نموده و اخلاقش را بهبود می بخشد .
- ورزش، روحیه شجاعت، از خود گذشتگی، مبارزه با ظلم و ظالم و دفاع از مظلوم را در انسان تقویت نموده، اراده وی را قوی می سازد .
- ورزش، توان رزمی انسان را افزایش می دهد. بالا بودن توان جسمانی نیروهای نظامی رزمی، تنها در زمان های گذشته که جنگ ها با سلاح های سرد صورت می گرفت، مورد توجه نبوده، بلکه امروزه نیز حائز اهمیت فراوان است و تمرینات بدنی قسمت عمده ای از آموزش های نظامیان و به ویژه کماندوها و نیروهای ویژه را تشکیل می دهد. همچنین افرادی که از نقطه نظر بدنی و جسمانی، ضعیف و یا ناقص باشند، در ارتش پذیرفته نشده و گاه از خدمت سربازی نیز معاف می گردند .
- اهمیت سلامتی و توانمندی جسمانی بر کسی پوشیده نیست .

پیامبر گرامی اسلام صلی علیه واله در باره حق بدن بر انسان می فرماید :

إِنَّ لِرَبِّكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِحَسَدِكَ عَلَيْكَ حَقًّا وَلَا هَلِكَ عَلَيْكَ حَقًّا؛

پروردگارت بر تو حقی دارد، و بدنت بر تو حقی دارد، و خانواده ات (نیز) بر تو حقی دارد .

آن چه در این حدیث ارزنده قابل توجه است، این است که پیامبر بزرگوار اسلام، تا بدان پایه برای جسم و بدن ارزش و اهمیت قابل است که حق بدن را در ردیف حق پروردگار (آن هم بلافاصله بعد از آن) و در کنار حق خانواده (و حتی قبل از آن) ذکر می فرماید. زمانی انسان میتواند حق پروردگار و خانواده خویش را به بهترین نحوی ادا کند، که از بدنی سالم و نیرومند برخوردار باشد .

ورزش، کمک شایانی به ایجاد و تقویت سلامتی جسمانی و روانی می کند، و افرادی که با روش صحیح ورزش می کنند و یا دارای کارهای با تحرک میباشند، سالم تر بوده و عمرشان از افرادی که کارهای بدون تحرک دارند بیشتر است .

شهید دکتر سیدرضا پاک نژاد در کتاب اولین دانشگاه و آخرین پیامبر می نویسد :

عضلات در حال ورزش ۱۰ تا ۱۸ برابر در حال استراحت احتیاج به خون دارند، ۲۰ دفعه بیشتر قند و اکسیژن مصرف می نمایند، ۵۰ بار زیادتر گاز کربنیک دفع می نمایند، و با توجه به همین ارقام، اهمیت کار قلب هنگام ورزش روشن می گردد . ... در واکنش قلب در برابر کار عضلانی، مشاهده می شود ضربان های دبی، حجم خون، فشار خون و حتی ترکیبات فیزیکی شیمیایی خون را دگرگون می سازد. ضربان قلب هنگام کار بدنی، یعنی زمانی که عضلات را به فعالیت می داریم، ۲-۳ و حتی ۴ برابر، و امکان دارد به ۲۰۰ ضربه در دقیقه برسد. حجم خون ۲-۳ برابر و دبی قلب ۶-۷ و حتی ۸ برابر و گاه زیادتر شود و دبی قلب از ۴ لیتر در دقیقه ممکن است به ۳۰ تا ۳۵ لیتر در دقیقه برسد، در صورتی که دبی قلب شخص سالم و ورزیده در حال معمولی ۲۵ لیتر است . ... حجم قلب ورزش کاران و کارگرانی که کار بدنی سنگینی دارند، بدون شک افزایش مییابد، اما این افزایش به عقیده بسیاری، فیزیولوژیکی کاملاً طبیعی است. در اثر فعالیت بدن، حجم قلب افزایش می یابد، زیرا جدار بطنها به ویژه بطن چپ ضخیم می شوند؛ یعنی همان طور که عضلات بازو در اثر ورزش یا ابتلا به برخی بیماری ها قوی می شود، عضلات قلب هم در اثر کار، قوی می گردد و در نتیجه قدرت انقباض قلب زیاد می شود " . ...

وی در بخش دیگری از کتابش، در باره فواید ورزش چنین می نگارد :

- قدرت انقباض و نظم ضربان قلب پس از مدتی ورزش کردن بهتر می شود . ...
- گنجایش ریه ها بیشتر می گردد و در نتیجه، اکسیژن بهتری و بیش تری به بدن می رسد... ورزش صحیح و معتدل و متناسب با مزاج، سبب نظم و ثبات حرکات تنفس می گردد و تنفس عمیق تر، ولی شمارش آن کم تر می شود .
- هر چه شخص ورزیده تر باشد، مقدار سوخت بدنش نقصان می یابد؛ یعنی در حقیقت در اثر مدتی ورزش کردن، بدن بهتر از مواد غذایی خود استفاده می کند .
- رشد و نمو بهتر انجام می گیرد، زیرا اکسیژن بهتر و بیشتر به تمام نسوج می رسد و در نتیجه، فعالیت غدد داخلی افزوده شده و بنابر عقیده ای در عضلانی که فعالیت میکنند، موادی ایجاد می شوند که به رشد و نمو کمک می نماید .

- قوه جذب و دفع بهتر می شود .
- بدن عادت می کند در برابر مختصر فعالیت، ناگهان نفس تنگی پیش نیاید و ضربان قلب زیاد نشود و دیرتر خسته گردد و عرق نماید .
- هماهنگی بین اعصاب و مراکز عصبی و تقویت اعصاب، ایجاد شده و کارهای فکری، آسانتر می شود "

در کتابزن و ورزشینز در باره فواید ورزش چنین آمدهاست :

"بدن انسان بر خلافماشین یا هروسيله ديگر که بر اثر کار و فعالیت مستهلک می گردد، با کار جان گرفته و توانایی بیشتری کسب می نماید. در زمان های گذشته، حرکت و تمرین های بدنی، بخشی از کار روزانه فرد به شمار می رفت، اما امروزه بر اثر پیش رفت تکنولوژی و ماشین، باید بیش تر از گذشته در جستجوی حرکت بود، و هر فرد بایستی آن را در برنامه روزانه خود بگنجانند . . .

تنفس و یا نفس کشیدن وسیله ای است که با آن، اکسیژن به همه بدن می رسد و موادزاید و اکسیده به بیرون ریخته می شود. در خلال تمرین، میزان نفس کشیدن افزایش مییابد. شخصی که بدنش تربیت شده با تمرین های ورزشی است، آهسته تر و عمیق تر از افراددیگر نفس می کشد، فشارهای وارد بر سیستم تنفسی خویش را با تلاش کم تر و کارایی بیشتر پاسخ گوست .

تمرین ها به دستگاه هاضمه به دو طریق کمک می کنند :

- به علت پی آمد نیاز بدن به غذا، اشتهای را افزایش می دهند .
- حرکت اندام های هاضمه تسریع می شود و حرکات دودی شکل معده - که موجب هضم غذا میگردد - سریع تر و راحت تر صورت می گیرد .
- تمرین های ورزشی، عمل تخلیه را بهبود و ازببوست پیش گیری می کند. حرکات دودی شکل افزایش می یابد و در نتیجه ، روند ترشحابتدن کار آمدتر تنظیم می شوند. به طور کلی افرادی که فعالیت های جسمانی بیش تریدارند، کم تر از افراد کم حرکت ، به بیماری سنگ کليه و اختلالات مشابه به آن مبتلامی شوند .
- بسیاری از مواد زاید، از طریق غدد عرق در پوست بدن بیرون ریخته می شود. اینفرایند با تمرین های شدید ورزشی تسریع می شود؛ علاوه بر این، عرق کردن باعث تمیزشدن پوست می گردد .
- ارزش دیگر تمرین های ورزشی، در افزایش تولید سلول های قرمز خون در بافت های ایلنفاو یاستخوان است. شمارشهموگلوبین خون بر اثر فعالیت بالا می رود. تمرین ها از بالا رفت فشار خون جلوگیری می کند "
- به طور کلی نقش ورزش در سلامتی انسان آن قدر زیاد است که امروزه بسیاری ازبیماری ها را با ورزش مداوا می کنند، که به این شیوه مداوا " ورزش درمانی " گفته می شود .

- امروزه ورزش در سطحین المللی، بعدسیاسینیز به خود گرفته است. گاه اتفاق میافتد کشوری که بیش تر مردم حتی نام آن را نشنیده اند، یک باره در جهان مطرح شده و به واسطه پیروزی های ورزشی، نامش در صفحه اول روزنامه های جهان و صدر اخبار قرار میگیرد. شرکت و یا عدم شرکت تیم های ورزشی یک کشور در یک کشور دیگر نیز، گاه جنبهسیاسی داشته و به معنای دوستی، دوشمینی، اعتراض و ... تلقی می شود .
- در انسان غریزه قدرت طلبی، برتری جویی و مبارزه وجود دارد. ورزش ومسابقات ورزشی اگر در محیط و جوّ سالم برگزار شوند، زمینه اشباع این غریزه از طریق صحیح رافراهم می سازند. اگر این غریزه و سایر غرایز، کنترل نشده و به مسیر صحیح هدایتشوند، برای جامعه بشری مشکل ساز و مساله آفرین خواهند بود .
- ورزش، توان انسان را برای انجام کارهای روزمره شخصی و اجتماعی بالا می برد، حثیعاتاتی از قبیلنماز، روزه، حجوجهادنیز با بدنی سالم و نیرومند، بهتر، بیشتر و راحت تر جامعه عمل به خود می پوشند .
- انسان مایل است با دیگران باشد و با آنان بیامیزد. این غریزه و یا تمایل شدیدرا می توان از طریق ورزش بر آورده ساخت. در ورزش، در زمینه نیل به ارزش های اجتماعیدیگری نیز، چون کار گروهی، وفاداری، روحیه ورزشکاریمی توان توفیق یافت. محیطصمیمانه و مطلوب ورزشی، اغلب فرصتی مناسب برای ایجاد روابط انسانی و شکل گیری دوستیهاست .
- ورزش به انسان تحرك می بخشد و حرکت و تحرك به ویژه در کودکان لازمه رشد است . اگر عضو نیرومندی از اعضای بدن یک ورزش کار را چندین ماه در گچ قرار دهند و تحرك راز آن سلب نمایند، ضعیف و لاغر خواهد شد. اگر جنبش بدن کم شود، دفاع بدن کم و ضعیفمی گردد، و همچنان که داشتن تحرك و ورزش موجب سلامتی بدن و طول عمر می گردد، نداشتنتتحرك نیز موجب مرگ زود رس می شود .

### اهمیتورزش برای جوانان و دانش آموز از دیدگاه فیزیولوژی

- لزوم و اهمیت ورزش و تمرینات ورزشی برای هر دو جنس در سنین مختلف مورد تأیید محققین است .
- به طور کلی ورزش و تحرك بر رشد عمومی بدن تأثیر می گذارد این امر با پژوهش انجام شده روی موش هایی که در محدودیت حرکتی بودند و موشهایی که آزادی حرکت داشتند به اثبات رسیده است .
- رشد و تکامل دستگاه عصبی و دستگاههای حرکتی ( عضلات و استخوانها ) با یکدیگر در ارتباطند و هر چه ارتباط دستگاه عصبی با دستگاههای حرکتی بیشتر و گسترده تر شود حرکات پیچیده ، شکل گرفته و هدفمند می شوند در مورد نقش ورزش در پیشرفت رشد ، سلامتی و آمادگی جسمانی کودکان و نوجوانان تحقیقات متعددی انجام شده است .
- در این تحقیقات تأثیر ورزش را بر روی رشد و آمادگی جسمانی همچنین نشاط دختران دانش آموز فنلاندی نشان دادند . دخترانی که ورزش می کنند دارای بدنی انعطاف پذیر و فعال هستند . باید توجه داشت که اهمیت ورزش منحصر به سنین کودکی و نوجوانی نیست

. در سنین بالا ورزش برای جلوگیری از پوکی استخوان ، اضافه وزن و ناراحتی های قلبی و عروقی ، همچنین برای پر کردن اوقات بیکاری و جلوگیری از افسردگی و روان پریشی توصیه می شود .

رشد در دوران کودکی تحت تأثیر فاکتورهای متعددی است از آن جمله هورمون رشد و فاکتورهای رشد ، در عین حال هورمونهای دیگر و نوع تغذیه نیز بر رشد تأثیر دارند .

رشد قدی با رشد استخوانهای دراز همراه است . رشد قد در دختران در سنین ۱۶ تا ۱۷ سالگی و در پسرها تقریباً در ۱۸ سالگی پایان می یابد ولی از این سن به بعد رشد قدی بصورت ناچیزی انجام می شود که مربوط به دراز شدن طول ستون مهره ها است . در صورت عدم فعالیت بدنی رشد استخوانها کاهش می یابد .

حرکت که با جابجایی استخوانها انجام می گیرد حاصل انقباض عضلات تحت فرمان های عصبی به صورت حرکات ارادی یا به دنبال تحریکات حسی به صورت رفلکسی است . ممانعت از حرکت یک اندام یا نرسیدن پیام عصبی به عضله به دنبال قطع عصب حرکتی مانع حرکت اندام حرکتی می شود و پیامد آن آتروفی عضلانی و در نهایت عدم رشد استخوان مربوط به آن عضله است . استخوان در این شرایط دکلسیفیه می شود و حالت تراکمی خود را از دست می دهد . نیروی کششی و تانسینی که عضلات روی استخوانها وارد می سازند موجب رشد طبیعی استخوانها و مانع از تغییر شکل آنها می گردد . ضمناً وزن عضلات بر تراکم استخوانها اثر می گذارند . در زنها استخوانها سبک ترند و در سنین بالا توده استخوانی متناسب با کوچک شدن و تحلیل عضله کاهش می یابد و به همین جهت استئوپروز در زنها در مقایسه با مردها به مراتب بیشتر است . معهداً چنانچه استخوان تحت نیروهای شدید عضلانی قرار گیرند رشد آنها کند و محدود می شود . ضمناً عضله ای که مدتی منقبض می ماند روی رگهای خونی آن فشار وارد می شود و احتمال قطع جریان خون در آن وجود دارد که زیان آور است . تحقیقات نشان داده است که فشار زیاد بر مفاصل و استخوانها در دوران قبل از بلوغ موجب آسیب ساختاری می گردد .

هنگام فعالیت سلول های عضلانی ، دستگاه متابولیکی نیازمند انرژی است و این انرژی را از اکسیداسیون گلوکز و اسیدهای چرب تأمین می کند . محصول این اکسیداسیون دی اکسید کربن است . گرفتن اکسیژن و دفع  $CO_2$  وظیفه شش ها است که تنفس بیرونی را بعهده دارند ولی تنفس بیرونی با تنفس درونی که در سطح سلولی انجام می گیرد بستگی نزدیک دارد . بهمین جهت بی توجه به میزان متابولیسم عضلانی فشار  $PO_2$  و  $PH$  خون لازمست در حدی ثابت بماند . هنگام ورزش مقدار متابولیسم افزایش می یابد و این امر با افزایش هم تعداد تنفس و ضربان قلب در دقیقه و هم افزایش حجم هوای جاری و حجم ضربه ای صورت می گیرد .

با توجه به اینکه دانش آموزان روزانه چند ساعت در کلاس های درس روی نیمکت می نشینند حتی اگر نوع نشستن مناسب باشد و نیمکت نیز مطابق استاندارد باشد در آنها احساس خستگی فیزیکی بوجود می آید و چنانچه نوع نشستن مناسب نباشد و یا نیمکت مطابق استاندارد نباشد در دراز مدت موجب اختلالات ساختاری می شود که **Scoliosis** و شکل **C** در مهره ها از آن جمله است . دانش

آموزان پسر غالباً این شکل را با بازی کردن (عمدتاً فوتبال) در کوچه و خیابان و یا ورزشگاهها حل می کنند ولی برای دختران دانش آموز به دلیل اعتقادات و فرهنگ جامعه امکانات کمتری وجود دارد بنابراین لازمست در مدارس ساعتهایی برای تمرین های بدنی و ورزش دختران منظور شود .

## نقش ورزش در کاهش اضطراب و ایجاد نشاط

امروزه نقش ورزش آنقدر مورد توجه قرار گرفته که آنرا در تکنیکهای رفتار درمانی توصیه می کنند.

نقش شنا در اضطراب زدایی و تخلیه نگرانی های نا شناخته مورد توجه قرار گرفته است. با انجام آزمایشات روان شناسی ثابت گردیده است که سطح اضطراب در افراد قبل و بعد از شنا به ویژه به صورت شیرجه در آب فرو رفتن تفاوت های معناداری را نشان می دهد. مشاوران از ورزش بوکس و مشت زنی به عنوان روش کم هزینه ای برای تخلیه هیجانات زاید به ویژه در کودکان و نوجوانان بزهکار استفاده درمانی می نمایند.

نقش ورزش کوهنوردی و دو استقامت در تمرکز بخشی و تقویت اراده امروز توجه روان درمانگران را به خود جلب نموده است. از نکات عمدهای که موجب گردیده است توجه به ورزش در فرایند درمانی مشاوران و روان شناسان به صورت ویژه ای مورد توجه قرار گیرد می توان به موارد ذیل اشاره نمود.

۱- توجه به این اصل که عقل سالم در بدن سالم است در واقع بیانگر این نکته مهم است که فعالیت های ورزشی نقش اصلاح گری بالایی در رفع مشکلات روحی و روانی دارند.

۲- بکارگیری ورزش درمانی هزینه های زیادی را دربردارند.

۳- تاثیر عمیق رکود فعالیتهای جسمی در بروز ناراحتی هایی مانند نا امیدی و افسردگی های حاد حاکی از این است که چنانچه با توصیه های ورزشی این افراد وادار به تحرک شوند به سرعت نشاط و امیدواری در آنان افزایش میابد.

اصولاً تجویز هر نوع داروی شیمیایی به ویژه در مورد بیماران روحی و روانی با عوارض منفی جانبی همراه است که ضمن درمان یک مشکل امکان بروز مشکل دیگری را در سیستم بدن بیماران افزایش می دهد.

در حالی که تجویز ورزش به عنوان یک عامل درمانی هیچگونه عارضه منفی و مخرب در بیمار ایجاد نکرده و به عکس موجب تقویت قوای فکری و جسمی برای مقابله با مشکل می گردد.

منابع :

<http://daneshnameh.roshd.ir>

<http://nazemfar.blogfa.com/post-۱۴.aspx>

<http://www.irib.ir/health/html/sportforgirl.htm>