

بررسی سرمایه‌گذاری جوامع پیشرفته بر روی فیزیولوژی ورزشی و تأثیرات ورزش بر بیماری‌های قلبی افراد

ادهم کرد زابلی^۱، وریا محمد فرج (کرد)^۲

^۱ دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی، پردیس دانشگاه سیستان و بلوچستان

^۲ دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی، پردیس دانشگاه سیستان و بلوچستان

چکیده

اگر بپذیریم که عقل سالم در بدن سالم است و یک فرد با عقل سالم می‌تواند فرد مفیدی به حال خود و اجتماع باشد، در آن صورت درمی‌یابیم که چرا جوامع پیشرفته سرمایه‌گذاری زیادی بر روی این امر خطیر یعنی ورزش می‌کنند. در متون تاریخی همواره از ورزشکاران و پهلوانان به‌عنوان افرادی جسور و جوانمرد یاد می‌شود. امروزه اثرات مفید ورزش بر ساختار فرهنگی و اجتماعی یک جامعه بر هیچ‌کس پوشیده نیست. اگر در جامعه‌ای فرهنگ ورزشی جایگاه مناسب خود را پیدا کند، افراد آن جامعه از سستی و کرختی رهایی می‌یابند و علاوه بر بالا رفتن نیروی کار، از صرف هزینه‌های گزاف درمان بیماری‌ها کاسته می‌شود. چون در هنگام ورزش موادی بنام آندورفین در بدن زیاد می‌شود و دستگاه گردش خون اکسیژن را به تمام بافت‌های بدن به مقدار کافی می‌رساند، یک ورزشکار همواره شاداب بوده و از نشاط کافی برخوردار است. بنابراین نیازی به مواد مخدر برای دستیابی به نشاط ندارد. از طرفی نشاط ورزشی یک نشاط پایدار است و روز بروز سلامتی و نیروی فرد را افزایش می‌دهد. اما سرخوشی از مواد مخدر یک سرخوشی کاذب و ناپایدار بوده و به‌مرور نیروی فرد را تحلیل برده و او را به کام مرگ می‌فرستد. در سایه ورزش افراد اجتماع، افرادی منطقی، منضبط، باخلاق و باگذشت خواهند شد. در هنگام ورزش همراه با سمومی که از طریق عرق کردن از بدن دفع می‌شوند، پلیدی‌ها و زشتی‌ها جای خود را به نشاط، طراوت و انسانیت خواهند داد و یک روح آزاد پرورش خواهد یافت.

واژه‌های کلیدی: سرمایه‌گذاری، جوامع پیشرفته، ورزش، بیماری‌های قلبی

مطالعات تربیت بدنی و علوم ورزشی

دوره ۴، شماره ۳، پاییز ۱۳۹۸، صفحات ۲۵-۱۵