

أهمية اللياقة البدنية والصحية للمرأة :



إعداد : أ.د.مها محمد صالح
الانصاري
تدريسية في كلية التربية الأساسية
جامعة ديالى
الاختصاص العام :
تربية بدنية وعلوم الرياضة
الاختصاص الدقيق :
البايوميكانيك – اللياقة البدنية

مفهوم اللياقة البدنية :

يختلف مفهوم اللياقة البدنية لدى الرياضي عنه لدى الفرد العادي، فعلى الرياضي ليكون لائقاً امتلاك القدرة على تحمل الجهد العضلي طويل المدة والتحمل لأداء النشاط الرياضي المطلوب منه.

أما مفهوم اللياقة البدنية بالنسبة للشخص العادي فهي المرتبطة بالمقدرة على القيام بأعباء الحياة اليومية ببسر وسهولة مع المقدرة على القيام بالجهد الطارئ عند اللزوم مع المحافظة على صحة جيدة ورضى نفسي بقدر ما هو ممكن.

التوعية بأهمية النشاط البدني للمرأة :

أصبحت حياة الكثير من النساء في عالمنا المعاصر تعتمد على ما توفره الحضارة لنا من وسائل الراحة والرفاهية الجسمانية فأصبحت الحركة قليلة والنشاط البدني لا وجود له إلا في نطاق ضيق إضافة للضغوط النفسية والحياتية، مما يؤدي إلى حياة تكثر فيها نسبة المخاطر الصحية التي تتعرض لها المرأة ، ويمكن القول بأن نسبة أمراض القلب تزداد مع زيادة الاعتماد على وسائل الراحة والرفاهية والخمول المترافق بنمط غذائي تتوفر فيه كميات زائدة عن الحاجة من الطاقة التي يحتاجها الجسم فيزداد معها الوزن ويرتفع الضغط الدموي وتتصلب الشرايين فتزداد الإصابة بأمراض القلب عامة كالكذبحة الصدرية . وإن إمكانية تحقيق الفوائد الجسمانية للفرد العادي يمكن أن يتم من خلال إتباع برنامج للتدريب متوسط الشدة ولا يسبب الإرهاق والإجهاد ويزداد بشكل متدرج لحد معين يمكن القيام به دون حدوث أضرار أو إصابات للشخص .والسؤال المهم هو حول كيفية الوصول لسيدات المجتمع لحنهن على المشاركة في أداء التمارين الرياضية البدنية وبيان الفوائد الصحية التي ستعود عليهن بالفائدة بعد تغيير عاداتهن اليومية وإضافة الحركة.

والطريق إلى ذلك هو بيان تلك الفوائد لجميع الأعمار ولكلا الجنسين لتشجيعهم على البدء والاستمرار وفق أسس ثابتة لأن تحقيق هذا الهدف يتطلب وعياً صحياً واجتماعياً لضمان إقبال الأفراد على الاشتراك ببرامج النشاط البدني. ولا يُخفى دور الإعلام في ذلك وخاصة بمشاركة الرياضيين النجوم حيث سيكون تأثيرهم على صغار السن و الشباب في إبراز دور الرياضة وتأثيرها على المظهر العام للفرد ولنبتعدهم عن العادات الضارة والسيئة كالتدخين، والإيضاح لهم بأن الرياضة طريق لكسب مهارات بدنية ومقدرات جسمانية وتحسين الحالة النفسية والمزاجية، مع الإيضاح بأن الرياضة هي وسيلة للمحافظة على الصحة والرفاهية من الأمراض المزمنة والمساعدة في علاجها حيث أن التغيرات الفيزيولوجية الإيجابية تأتي نتيجة طبيعية للنشاط الجسماني.

علاقة التربية البدنية بتربية المرأة :

إن التربية تستهدف ترفيه النظام الاجتماعي وتوفير كافة الخبرات التربوية التي تعلي من شأن القيم التي تساعد على ذلك مثل كرامة الفرد وحرية التعبير والاحترام المتبادل والحلم والتسامح.

كما أن التربية تعمل على تحقيق أهداف المجتمعات في بناء الإنسان المتكامل القادر على الإنتاج والبناء من أجل رفع المستوى الحضاري بكافة جوانبه الاجتماعية والاقتصادية وإذا كانت التربية تعمل على أنماط الإنسان في كافة جوانبه البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية فإن التربية الرياضية تعد جزءاً متكاملاً من التربية تعمل على تحقيق النمو الشامل والمتزن للفرد .

ولقد أطلق على التربية الرياضية وقت ظهورها بالمدرسة مصطلح التدريب البدني ثم استبدل بعد ذلك مصطلح التدريب البدني بمصطلح التربية البدنية وبذلك لم تعد تهتم بالبدن فقط ، بل أصبحت تهتم بالتنمية الشاملة المتزنة للفرد ككل من خلال تنمية جوانبه البدنية والنفسية والعقلية من خلال أوجه النشاط الرياضي المقصود والموجه توجيهها واعيا تحت رعاية صالحة .

والتربية البدنية جزءاً بالغ الأهمية من عملية التربية العامة وهي ليست حاشية في البرنامج المدرسي كوسيلة لشغل أوقات الفراغ لدى الأطفال ولكنها على العكس من ذلك . جزء حيوي وفعال من التربية فعن طريق برنامج للتربية الرياضية الموجه والمقصود تكتسب التلميذة المهارات اللازمة لقضاء وقت الفراغ بطريقة مفيدة ، وتنمون اجتماعاً ، كما أنهم يشتركون في نشاط من النوع الذي يسبغ عليهم ، وعلى حياتهم الصحية بإكسابهم الصحة الجسمية والعقلية والنفسية . وللحصول على أقصى فائدة تربوية من التربية الرياضية يجب على المدارس أن تقدم التوجيه والبرامج المتزنة والشاملة وتوفير الأجهزة والأدوات والتسهيلات الأخرى اللازمة للعمل لتحقيق ذلك النمو المتزن .

ومن خلال العرض السابق يمكن التعرف على العلاقة الوثيقة بين التربية والتربية البدنية .

فوائد اللياقة البدنية التي تعود على المجتمع بشكل عام والوطن :

١. الحصول على مجتمع نشيط ، ذا قوة إنتاجية اكبر في العمل والأداء ، ايجابية في التفكير ، البعد عن السلبية والتوتر الزائد .
٢. الحصول على تفكير ايجابي ونظرة مستقبلية طموحة للحياة مليئة بالتفاؤل ، مقدره اكبر على الاستيعاب والتفكير للإفراد والنشاط الذهني والخروج بأفكار ايجابية تعود على الشخص والمجتمع بشكل عام بالمصلحة والفائدة .
٣. الحصول على مجتمع يحتوي على أفراد (مخترعين ، مبتكرين ، مهارات مختلفة في عدة مجالات : الفن ، الموسيقى ، الرسم ، الدراما) .

اللياقة البدنية : أنها الحالة البدنية التي يستطيع الفرد من خلالها القيام بأعبائه اليومية بكفاءة عالية . ويضيف على أنها مسألة فردية تعني قدرة الفرد نفسه على انجاز أعماله اليومية في حدود إمكانياته البدنية ، والقدرة على القيام بالأعمال اليومية تعتمد على المكونات الجسمية والنفسية والعقلية والعاطفية والروحية لهذا الفرد.

و أنها القدرة على القيام بالأعباء اليومية بقوة ووعي وبدون تعب لا مبرر له من توافر قدر كاف ممن الطاقة للاستمتاع بوقت الفراغ وممارسة الهوايات المحببة ومواجهة الضغوط البدنية التي تفرضها حالات الطوارئ.

أما كل من Corbin and Lindsey فعرفان اللياقة البدنية على أنها قدرة الإنسان على انجاز أعماله اليومية بكفاءة وفاعلية ، وهي تتكون من إحدى عشر مكوناً مختلفاً ، مختلفة كل واحد منهم يساهم في الارتفاع بمستوى الكفاءة البدنية خاصة ومستوى حياة الفرد بصفة عامة.

التمارين البدنية : أي نشاط أو مجهود جسدي يقوم به الإنسان يساعده في كسب اللياقة البدنية ويعود بالفائدة على الصحة فالتمارين البدنية يحفز الجسم لاستهلاك كمية من الطاقة تفوق ما يستهلكه عند أدائه نشاطاته الحياتية المعتادة بحيث يؤثر هذا النشاط بشكل طبيعي وصحي على القلب والمجاري التنفسية فتزداد سرعة نبضات القلب ولو بشكل بسيط وتزداد صعوبة عملية التنفس بصورة ملحوظة وتزيد إفرازات الغدد العرقية. فالمشي وركوب الدراجة والسباحة والأعمال المنزلية وألبسته وتمارين اللياقة البدنية والتسوق وغيرها كثير من النشاطات تدخل في منظومة النشاطات الرياضية البدنية.

الفوائد الصحية المكتسبة من ممارسة التمارين البدنية للمرأة بصورة منتظمة :

- ١- الوقاية من أمراض القلب والسكتة الدماغية : الانتظام في ممارسة التمارين الرياضية يقوي عضلة القلب ويحسن عملها وتزيد من كفاءة تدفق الدم والدورة الدموية وتنظم مستوى الكوليسترول في الدم بشكل صحي.
- ٢- الوقاية والتقليل من آثار مرض السكري وارتفاع ضغط الدم.
- ٣- لها دور في عملية تنظيم الوزن أما بزيادته أو إنقاصه بالاعتماد على النظام الغذائي ونوعية التمارين المتبعة بمعنى إتباع ثلاثة أنظمة تدريبية مختلفة . أولها نظام تدريبي خاص بحرق الدهون ويعتمد بشكل أساسي حرق كمية من السعرات الحرارية تفوق الكمية التي يحتاجها الجسم يوميا.
- والنظام الثاني وهو زيادة الكتلة العضلية ويعتمد بشكل رئيسي على تمويل الجسم بكمية عالية جدا من البروتينات قد تفوق ضعف وزن الإنسان وإتباع نظام غذائي صحي يحتوي على جميع العناصر الغذائية اللازمة كالفيتامينات والكاربوهيدرات والطاقة لإتمام احتياجات هذا النظام.
- والنظام الثالث هو حرق وبناء بمعنى المحافظة على الكتلة العضلية أو بنائها بنفس الوقت التي تتم فيه عملية حرق الدهون وهذا النظام يحتاج لمجهود بدني وقدرة تحمل عالية جدا.
- ٤- التمارين الرياضية البدنية تقوي عضلات الظهر ورفع مستوى اللياقة البدنية وقدرة التحمل والمرونة لها ويؤدي هذا إلى الوقاية من الأم الظهر وما يرتبط بها من مشاكل صحية .
- ٥- التمارين البدنية التي تعتمد على رفع الأثقال تساعد في تقوية وبناء العظام والمفاصل و الوقاية من هشاشتها وتلفها خاصة في مرحلة الشيخوخة.
- ٦- الوقاية من سرطان القولون والأمراض المرتبطة بانسداد الشرايين.
- ٧- تحسين وضعية النوم لدى الإنسان فتفتح المجاري التنفسية ويحسن عمل الدورة الدموية فيقل الشخير المزعج وتزيد من الفاعلية الجنسية لدى الإنسان.
- ٨- تقليل التوتر والعصبية والكآبة والأرق والشعور بعدم الثقة بالنفس وتنمي شعور الإنسان بالسعادة وتحسن عمل الخلايا الدماغية لها فتزداد سرعة البديهة و يطغو طابع الايجابية والتحدي و الإرادة العالية وحب المساعد التعرف على أصدقاء جدد ولتحسين العلاقات الاجتماعية للشخص خاصة لمرتادي النوادي الرياضية فهي ممتعة ومسلية وبنفس الوقت تغطي وقت الفراغ لدى الإنسان بفائدة ايجابية فالالتزام بأداء التمارين البدنية والرياضية بشكل عام تعلمك كيفية تنظيم وقتك.
- ٩- تعطيك الشعور بالقوة والقدرة على انجاز النشاطات والمجهودات الحركية والعضلية بسهولة والشعور بشبابية العمر و أنها تنجز شيئا وتحب أن تتفاخر به مها تقدم بك العمر.