

مقدمة بحث عن اللياقة القلبية التنفسية

جاهز للتحميل، حيث أن pdf نتناول في هذا البحث الغني بالمعلومات المفيدة بحثاً عن اللياقة القلبية التنفسية وأهميتها اللياقة القلبية والتنفسية متعلقة بسلامة عضلة القلب، هذه المضخة التي تضخ إلى جانب الدم الحياة والصحة السليمة، فكلما كان القلب سليماً معافى، كلما كانت الوظائف الحيوية تؤدي في الجسم بشكل صحيح، وذلك لأن القلب هو القوة التي تحرك جهاز التنفس، وهما مرتبطان بالعمل بشكل وثيق، حيث أن الجهاز التنفسي يسحب الهواء من الوسط الخارجي والمحيط بالجسم إلى الرئتين التي تمتص الأوكسجين وترسله في الدم إلى القلب الذي يعمل به

[استخدم وسائل التكنولوجيا للبحث عن لعبة تربية حول الحواس: شاهد أيضاً](#)

بحث عن اللياقة القلبية التنفسية

إن اللياقة القلبية التنفسية هي مدى المقدرة المتوافرة لجهاز القلب والتنفس من التمكن بالحصول على كمية الأوكسجين الكافية من الهواء، ومن ثم القيام بعملية النقل لهذا الأوكسجين الموجود في الهواء بعد انحلاله في السائل الدموي إلى كل أنحاء الجسم، حيث تقوم الخلايا باستخلاص الأوكسجين من الدم وتنبه في العضلات التي تتزود به لأجل القيام بالأنشطة الجسدية مثل التفكير والكلام والحركة والعمل والرياضة وغير ذلك، إذ أن كل النشاطات تؤدي بشكل حيوي بتوافر الأوكسجين ضمن أجهزة الجسم، ولا بد من التذكير أن نشاط اللياقة القلبية والتنفسية يزداد طردياً مع النشاط الرياضي وبأي نوع من الرياضة، فكلها تجعل حجرة الرئتين أوسع على استيعاب كمية أكبر من [1]. الأوكسجين

[PDF بحث عن اللاقاريات الحبلية جاهز للتحميل: شاهد أيضاً](#)

أهمية اللياقة القلبية التنفسية

إن أهمية اللياقة القلبية التنفسية متأتية من خلال توفير كمية الأوكسجين الكافية للجسم، فكل جهاز من أجهزة الجسم له احتياج بمقدار معين من واردات الأوكسجين القادمة إليه عبر الدم، إلى جانب الطاقة الواردة من جهاز الهضم، وبذلك ينجز عمله المناط به بشكل كامل، والأوكسجين يقوي القلب وجهاز التنفس وجهاز المناعة ويزيد من عدد الكريات الحمراء والبيضاء، وبالتالي الجسم يكون بأحسن حالاته الصحية الكاملة، وبهذا يخلو من القصور الذي يتسبب [2]. بالأمراض التي تهلك الجسد

فوائد اللياقة القلبية التنفسية

[3]: إن فوائد اللياقة القلبية التنفسية كثيرة ومتنوعة، ويمكن لنا أن نورد أهمها فيما يلي

- الحصول على الأوكسجين الكافي لجهاز الدوران الحيوي في الجسم.
- زيادة النشاط والقوة في وظائف الجسم.
- نشاط الجملة العصبية ومهام الدماغ.
- زيادة القوة في العضلات التنفسية ومقاومة حالات الإعياء.
- تحسين العملية التنفسية بالتهوية الرؤية الأمثل.
- زيادة وارد العضلات من الأوكسجين الذي استخلصته الخلايا.
- ارتفاع نسبة الأكسجة لأقصى درجة.

[جاهز للطباعة pdf بحث علمي عن الأمراض النفسية: شاهد أيضاً](#)

من الأنشطة التي تنمي اللياقة القلبية التنفسية

هناك العديد من الأنشطة التي تنمي اللياقة القلبية التنفسية، ونذكر هنا منها الآتي:

- القيام بالتمارين الرياضية المتنوعة وأهمها رياضة المشي السريع والدراجة الهوائية.
- رياضة الجري نصف ساعة.
- الوثب في المكان.
- ممارسة رياضة السباحة في الماء.
- تمارين بيربي واليوغا.

قياس اللياقة القلبية التنفسية

يمكننا قياس اللياقة القلبية والتنفسية من خلال تحديد مقدار الجهد الذي يمكن للشخص بأن يتحمّله، وهذا أمر ضروري ومهم جداً، حيث أنها تمكن الطب من تحديد وتشخيص مجموعة واسعة من المشاكل الصحية والتي قد يعاني منها الشخص، ويشار بأنه لا بد من قياس شدة التمارين الرياضية وقوتها من خلال تطبيقها على الإنسان تساعد في [4]. الاستقصاء عن حالته الصحية

[بحث عن الفجوة الرقمية وتعريفها وطريقة سدّها: شاهد أيضاً](#)

انخفاض اللياقة القلبية

تتخفّض اللياقة القلبية من خلال ما يلي:

- زيادة تعب القلب في أثناء أداء العمل.
- زيادة ضربات القلب في فترة الراحة.
- الإصابة بأمراض القلب المتنوعة وانسداد الشرايين.
- تراجع مقدرة العضلات عن أداء أو تحمّل أي نشاط بدني أو أي مجهود مهما كان بسيطاً.
- تراجع المرونة الجسدية، وانخفاض مستوى لياقة البدن.
- إصابة عضلة القلب والرئتين بالضعف مع التقدم بالعمر.
- إصابة المفاصل والعظام بالأذيّات نتيجة الاحتكاك فيما بينها بسبب ضعف عضلاتها المحيطة بها.

[للتحميل pdf بحث عن الكهرباء الساكنة مع العناصر: شاهد أيضاً](#)

خاتمة بحث عن اللياقة القلبية التنفسية

وهكذا نختم البحث الذي قدمناه عن اللياقة القلبية والتنفسية، حيث تعرفنا على أن اللياقة القلبية والتنفسية هي مقدرة جهاز القلب والتنفس على الحصول على الأوكسجين ونقله إلى باقي أنحاء الجسم.