

به نام خدا

تربیت بدنی در مدارس

مؤلف:

زهرا تمدن زاده

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۴)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: تمدن زاده، زهرا، ۱۳۶۵-

عنوان و نام پدیدآور: تربیت بدنی در مدارس / مولف زهرا تمدن زاده.

مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۴.

مشخصات ظاهری: ۱۰۹ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۵۵-۵۱۷-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

موضوع: تربیت بدنی در مدارس

رده بندی کنگره: LB۱۰۵۵

رده بندی دیویی: ۳۷۰/۱۹

شماره کتابشناسی ملی: ۱۰۰۳۵۳۳۱

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

نام کتاب: تربیت بدنی در مدارس

مولف: زهرا تمدن زاده

ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)

صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۴

چاپ: زبرجد

قیمت: ۱۰۹۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۵۵-۵۱۷-۵

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

www.chaponashr.ir



فهرست مطالب

شماره صفحه	عناوین
۷.....	پیشگفتار
۹.....	مقدمه
۱۰.....	روش های آموزش مهارت های ورزشی در مدارس
۱۰.....	روش تکلمی:
۱۰.....	روش مشاهده ای:
۱۰.....	روش احساس حرکت:
۱۱.....	بهداشت و ایمنی در برنامه های ورزش مدارس
۱۲.....	استراحت و تمدد اعصاب پس از فعالیت های ورزشی
۱۳.....	اثرات فیزیولوژیک ورزش بر بدن
۱۳.....	اثر روی تغذیه و دستگاه گوارش
۱۶.....	اثر روی سیستم عصبی
۱۶.....	اثر روی دستگاه حرکتی
۱۷.....	فصل اول: مفهوم تربیت بدنی در مدارس
۲۳.....	فصل دوم: حوزه سلامت و تربیت بدنی در برنامه درسی ملی
۲۴.....	بهداشت بلوغ و سلامت نوجوانی
۲۷.....	فصل سوم: اهداف تربیت بدنی در مدارس
۲۹.....	الف) پرورش جسمانی
۲۹.....	ب) پرورش عقلانی
۳۰.....	ج) پرورش اجتماعی
۳۱.....	د) پرورش اخلاقی

۳۲	اهداف عمده تربیت بدنی:
۳۳	اهداف درس تربیت بدنی در دوره ابتدایی
۳۳	حیطه شناختی:
۳۳	حیطه روان - حرکتی:
۳۴	حیطه عاطفی:
۳۴	حیطه شناختی:
۳۵	حیطه روان - حرکتی:
۳۶	حیطه عاطفی:
۳۷	اهداف درس تربیت بدنی در دوره متوسطه
۳۷	حیطه شناختی:
۳۸	حیطه روان - حرکتی:
۳۹	حیطه عاطفی:
۴۰	هدف‌های اختصاصی
۴۰	۱. توسعه توانائی‌ها و مهارت‌های بنیادی در کودکان:
۴۰	۲. توسعه قابلیت‌های جسمانی در کودکان و نوجوانان:
۴۱	۳. توسعه مهارت‌های ورزشی در نوجوانان و جوانان:
۴۱	هدف‌های اجتماعی
۴۳	فصل چهارم: مراحل تدریس تربیت بدنی در مدارس
۴۳	۱- آمادگی
۴۴	الف - آمادگی سازمانی
۴۴	ب - آمادگی بدنی
۴۴	۲- مرحله پیاده کردن هدف یا مرحله ی اصلی
۴۵	۳- مرحله بازگشت به حالت اولیه
۴۵	- مدیریت کلاس
۴۵	قبل از آموزش
۴۷	۱-۴) روش های گروه بندی کلاس
۴۸	۲-۴) کنترل و جابجایی وسایل
۴۹	۳-۴) ثبت وضعیت دانش آموزان

۴-۴	سازماندهی کلاس درس	۴۹
۴-۵	شیوه های استقرار در زمین ورزش	۵۰
۶۰	نکاتی در مورد بهتر شدن اداره ی کلاس درس تربیت بدنی	۶۰
۶۳	فصل پنجم: ارزشیابی درس تربیت بدنی در مدارس	۶۳
۶۵	شیوه نامه ارزشیابی درس تربیت بدنی دوره ابتدایی	۶۵
۶۵	فصل اول: اهداف	۶۵
۶۵	فصل دوم: کلیات	۶۵
۶۶	فصل سوم: شیوه ارزشیابی درس تربیت بدنی برای پایه های اول تا سوم	۶۶
۶۸	فصل چهارم: شیوه ارزشیابی درس تربیت بدنی برای پایه های چهارم و پنجم	۶۸
۷۰	شیوه نامه ارزشیابی درس تربیت بدنی دوره تحصیلی نظری و مهارتی	۷۰
۷۰	فصل اول: اهداف	۷۰
۷۰	فصل دوم: کلیات	۷۰
۷۲	فصل سوم: شیوه ارزشیابی درس تربیت بدنی (۱)	۷۲
۷۴	فصل چهارم: شیوه ارزشیابی درس تربیت بدنی (۲) و (۳)	۷۴
۷۷	فصل ششم: فعالیت های مکمل تربیت بدنی و ورزش مدارس	۷۷
۷۷	فعالیت های فوق برنامه درس تربیت بدنی	۷۷
۷۸	ویژگی های فعالیت های مکمل و فوق برنامه	۷۸
۷۸	الف: ویژگی های فعالیت های مکمل درس تربیت بدنی	۷۸
۷۹	ب: ویژگی های فعالیت های فوق برنامه	۷۹
۸۱	انواع فعالیت های مکمل درس تربیت بدنی و ورزش مدارس	۸۱
۸۱	انواع فعالیت های فوق برنامه درس تربیت بدنی و ورزش مدارس	۸۱
۸۳	فصل هفتم: رویکرد برنامه درسی تربیت بدنی دوره ابتدایی	۸۳
۸۴	اهداف تربیت بدنی در دوره ابتدایی	۸۴
۸۴	اهداف شناختی:	۸۴
۸۴	اهداف مهارتی:	۸۴
۸۵	اهداف نگرشی:	۸۵

۸۵ روش های یاددهی - یادگیری
۸۷ شیوه های ارزشیابی
۸۷ چند نکته اساسی در ارزشیابی
۸۹ ابزارهای جمع آوری اطلاعات:
۸۹ روش ارزشیابی:
۸۹ وسایل، ابزار و فضای آموزشی مورد نیاز برنامه
۸۹ الف) وسایل و تجهیزات
۹۱ ب) فضای ورزشی
۹۲ ویژگی های اختصاصی معلم تربیت بدنی دوره ابتدایی
۹۲ ملاحظات اجرایی برنامه
۹۳ ورزش کودکان
۹۳ چگونگی استفاده از تمرین هوازی در کودکان
۹۳ تمرین قدرتی در کودکان
۹۴ کیفیت فعالیتهای حرکتی کودکان
۹۴ آسیب های ورزشی کودکان
۹۷ فصل هشتم: رویکرد برنامه درسی تربیت بدنی دوره متوسطه
۹۸ تغییر شیوه زندگی و ترویج ورزش و فعالیت بدنی
۹۹ استانداردهای مورد تاکید محتوای آموزش تربیت بدنی در دوره متوسطه اول:
۹۹ ورزش در سنین ۱۱ الی ۱۴ سالگی
۱۰۰ خصوصیات جسمانی و روانی اجتماعی نوجوانان
۱۰۱ کیفیت فعالیت حرکتی در سنین ۱۱ تا ۱۴ سالگی
۱۰۲ مرحله تخصصی شدن ۱۵ تا ۱۸ سالگی
۱۰۲ خصوصیات جسمانی و روانی در مراحل تخصصی شدن
۱۰۳ کیفیت فعالیت های حرکتی از سنین ۱۵ تا ۱۸
۱۰۷ منابع و مأخذ

پیشگفتار

حرکت امری غریزی است و برای رشد کودک نقش محوری دارد. این نقش در زمینه های مختلف رشد همچون رشد شناختی، رشد عاطفی و رشد حرکتی او، حیاتی است. اگر برنامه ای خوب طراحی شود و به شکلی صحیح در ساعات درس تربیت بدنی تدریس گردد، مسلماً سهم خوبی در رشد همه جانبه ی کودکان خواهد داشت. یک برنامه ی مناسب تربیت بدنی ریشه در نیازها، علائق و سطح رشد کودکان دارد. حرکت برای کودکان امکان تعامل با محیط و پاسخ گویی به محرک های اطراف خود را فراهم می آورد. کودک به کمک حرکت، تصورات خود را از خود و دنیای پیرامون، توسعه می بخشد. بزرگسالان مفاهیم و مقاصد خود را به راحتی از طریق کلمات بیان می کنند، درحالی که کودکان از طریق حرکت بهتر می توانند منظور و مفهوم خود را عرضه کنند. شهید بزرگوار رجایی در این باره می گوید: ((آن قدری که شما معلمان ورزش می توانید در میدان ورزش، بچه ها را تربیت کنید، در کلاس واقعاً نمی شود آن ها را تربیت کرد؛ برای این که در کلاس من بارها گفته ام بچه ها خودشان را جمع و جور می کنند و آدم نمی فهمد که ذات آن ها چیست)).

کتاب حاضر در خصوص تربیت بدنی در مدارس در هشت فصل تدوین شده است. امید است مطالب این نوشتار مورد استفاده طراحان و برنامه ریزان آموزش و پرورش کشور و همچنین فرهنگیان، دانشجویان و علاقه مندان به مقوله تربیت بدنی در مارس قرار گیرد.

زهرا تمدن زاده

بهار ۱۴۰۴ خورشیدی

مقدمه

پذیرش این مسئله که حرکت در رشد همه جانبه ی انسان ها به عنوان افرادی با عملکرد کامل و جامع سهم مهمی دارد، ما را در بررسی کیفیت برنامه ی تربیت بدنی به عنوان وسیله ی سود مند تربیتی یاری می کند. این وسیله از دو طریق می تواند در رسیدن به اهداف وسیع تربیتی کمک عمده ای کند:

۱- از طریق یاری رسانی به کودکان جهت آموزش چگونگی به کار گیری مفید تر و موثر تر اندامشان.

۲- از طریق یاری رسانی به آنان برای شناخت دنیای خود و آنچه در آن وجود دارد با کمک حرکت.

برنامه ی تربیت بدنی در مدارس ابتدایی باید به عنوان قسمت حیاتی از برنامه ی کامل درسی مدرسه مورد نظر قرار گیرد. نباید تصور کرد که تربیت بدنی درسی حاشیه ای یا ضمیمه است که به راحتی می توان آن را از برنامه ی مدرسه حذف کرد. باید دانست که تربیت بدنی در مدارس ابتدایی مفهوم بازی به شکل آزاد یا حکم ساعت تنفس بین دو کلاس را ندارد. کلاس درس تربیت بدنی حکم آزمایشگاهی را دارد که طی آن کودک با وظیفه ی مهم فراگیری حرکت و یاد گیری از طریق حرکت درگیر می شود. معنای واژه ی تعلیم و تربیت هدایت به جلو است. تربیت بدنی آن جنبه از فرایند تعلیم و تربیت است که در آن هم تربیت بدن و هم تربیت از طریق بدن مطرح است (رمضانی نژاد، ۱۴۰۲).

کودک از ابتدای ورود به دنیای مدرسه، پیوسته در این تلاش است که به زندگی خوب، سالم و پرتراوت دست یابد. در تأمین این نیاز و تحقق چنین هدفی، بهره مندی دانش آموزان از امکانات ورزشی، در کنار سایر عوامل تربیتی، بسیار سازنده و مفید خواهد بود و لذا معلمان آگاه تربیت بدنی مدارس، بایستی به آموزش صحیح تربیت بدنی به دانش آموزان همت گمارند و در این راه از هیچ کوشش ثمربخشی دریغ ننمایند. کلیه تلاش ها باید در جهت توسعه آموزش

تربیت بدنی و دانش نوین این رشته در بین دانش‌آموزان باشد چرا که از گذشته‌های دور، اعتقاد ما بر این است که «روح سالم در بدن سالم است». پس چه بهتر که این کار، از مدارس آغاز گردیده و به‌نحو صحیح و اصولی دنبال گردد.

روش‌های آموزش مهارت‌های ورزشی در مدارس

برای آموزش مهارت‌های ورزشی، روش‌های مختلفی بکار می‌رود. این روش‌ها با توجه به تأثیر و شرکت حس‌های مختلف در یادگیری، در سه گروه به‌شرح زیر تقسیم‌بندی می‌گردند:

روش تکلمی:

یکی از رایج‌ترین روش‌های آموزش مهارت‌ها یا شیوه‌های اجرا، فعالیت، استفاده از روش تکلمی است. در این نوع شیوه، معلم مرحله به مرحله یا به‌طور خلاصه، چگونگی اجرای یک فعالیت در مراحل مختلف را فقط به‌وسیله زبان بازگو می‌کند. او به‌عنوان یک وسیله کمکی اولیه، یادگیرنده را به آنچه در قالب عمل باید پیاده کند آگاهی می‌دهد و در حقیقت یک تصویر کلی از فعالیت مورد نظر را در ذهن فرد به‌وجود می‌آورد. در آموزش با این روش، دانش‌آموزان مراحل مختلف حرکت‌ها را از طریق شنیدن و گوش دادن یاد می‌گیرند.

روش مشاهده‌ای:

یکی از مهم‌ترین و سودمندترین راه‌های آموزش یک حرکت، نشان دادن آن به دانش‌آموزان است. نشان دادن مهارت یا حرکت معمولاً همراه با توضیح دادن است. نشان دادن حرکت به‌وسیله معلم یا دانش‌آموزان یا وسایل کمک‌آموزشی نظیر فیلم و پوستر و عکس می‌تواند انجام پذیرد.

روش احساس حرکت:

این روش عبارت است از به‌وجود آوردن احساس حرکتی صحیح با هدایت کردن یک قسمت یا قسمت‌های مختلفی از بدن که در حرکت به‌کار گرفته می‌شود. این عمل به‌وسیله معلم یا

فرد ماهری انجام می‌گیرد. در بسیاری از موارد دیده شده است که برخی از افراد تا زمانی که این حس را پیدا نکرده‌اند، مهارت مربوطه را به خوبی انجام نمی‌دهند. به عنوان مثال این عمل برای کسی که وزنه پرتاب می‌کند و حرکت دست را در موقع پرتاب به خوبی نمی‌داند یا کسی که چگونگی پرتاب وزنه را یاد نمی‌گیرد بسیار قابل استفاده است. مورد استفاده دیگر این روش زمانی است که شخصی دچار نقص عضوی مثل کوری یا کوری باشد. معلم با هدایت کردن اجراء کنندگان حرکت، چگونگی انجام دادن آن را به وسیله به وجود آوردن احساس حرکت بدنی، به فرد می‌آموزد.

بهداشت و ایمنی در برنامه های ورزش مدارس

رعایت بهداشت و ایمنی از موارد مهمی است که در اجراء هر رشته ورزشی، از نظر حفظ سلامت دانش‌آموزان باید به عمل آید. ایمنی و حفظ بهداشت، خود به خود به دست نمی‌آید و باید ضمن تعلیمات هر رشته ورزشی، مقررات ایمنی آن نیز تعلیم داده شود. پس از آموزش مقررات ایمنی و بهداشتی رشته‌های ورزشی، بر مربیان لازم است که بر اجراء صحیح و کامل آن نظارت کنند تا همه افراد، تمامی توصیه‌ها را بدون کم و کاست رعایت نمایند.

اولین مسئولیت مربیان ورزش، انتخاب زمین و محوطه ورزشی مناسب از نظر حفظ سلامت دانش‌آموزان است. محوطه ورزشی باید، دارای وسعت کافی بوده و از برجستگی‌ها، موانع و اشیائی که برای سلامت افراد خطرناک است، عاری باشد.

مسئولیت بعدی مربی ورزش این است که بر رعایت مقررات ایمنی هر رشته خاص از طرف شرکت کنندگان نظارت داشته باشد. نظارت و اجراء مقررات ایمنی از مهم‌ترین وظایف هر مربی ورزش به‌شمار می‌رود. جو بازی باید ملایم و دوستانه باشد و بر مربیان است که با تمام قدرت، از خشونت در بازی‌های ورزشی جلوگیری کنند، زیرا خشونت در ورزش جائی ندارد.

شایان ذکر است، مقررات ایمنی رشته‌های ورزشی باید در همه جا و در همه مدارس یکسان باشد و همه معلمان باید در این موارد هماهنگ عمل کنند. بهتر آن است که مقررات ایمنی، در

تابلوی اعلانات مدارس نصب کردند تا همواره در معرض دید و مطالعه دانش‌آموزان قرار گیرد (ایمانی، ۱۴۰۲).

استراحت و تمدد اعصاب پس از فعالیت های ورزشی

استراحت از نظر حفظ سلامت و کارآئی بدن امر مهمی است که باید به‌خصوص در مورد جوانان که فعالیت آنها بسیار زیاد است، مورد توجه قرار گیرد. استراحت و تمدد اعصاب، موجب آرامش خاطر و رهائی از عصبانیت و ناراحتی‌های روحی است. تحقیقات اخیر نشان داده است که عادت دادن دانش‌آموزان به استراحت و تمدد اعصاب، به یادگیری و آموزش آنان کمک می‌کند و اضطراب آنان را می‌زداید و به‌دقت و قدرت یادگیری آنان می‌افزاید. بنابراین لازم است، دانش‌آموزان به ارزش و اهمیت استراحت و تمدد اعصاب آگاه شوند. استراحت بعد از هر فعالیت ورزشی باید جزء عادات دانش‌آموزان قرار گیرد تا به نیرومندی و سلامت آنان لطمه وارد نشود. باید توجه داشت که بدن از نظری قوای ذهنی و جسمی، بعد از هر فعالیت به استراحت نیاز دارد و هر عضو بدن که بیشتر فعالیت کرده باشد، به‌همان نسبت به استراحت بیشتری نیاز دارد. تمرینات زیر به استراحت و تمدد اعصاب شما دانش‌آموزان عزیز، پس از فعالیت‌های زیاد و خسته‌شدن، کمک مؤثری می‌نماید:

۱. در هر نقطه‌ای که هستید بدن را مانند شیئی که به آرامی به طرف زمین فرود می‌آید، با کمک دست‌ها روی زمین قرار دهید و به‌راحتی بنشینید.
۲. وقتی روی زمین نشستید، پاها را به راحتی دراز کنید و بدن را مانند شاخه‌ای که در اثر ورزش نسیم تکان می‌خورد به آرامی به طرف راست و چپ به نوسان در آورید.
۳. به آرامی دراز بکشید و چشم‌های خود را ببندید و به هیچ‌چیز فکر نکنید.
۴. به پشت دراز بکشید و فکر کنید که پلک‌های چشم شما لحظه به لحظه سنگین‌تر و سنگین‌تر می‌شود.
۵. به پشت بخوابید و تصور کنید که دست‌ها و پاهای شما به سنگینی آهنی است که به آرامی به زمین فرو می‌رود.

۶. به پشت دراز بکشید و با شل کردن عضلات، بدن را با سنگینی روی زمین رها کنید و فکر کنید که کم‌کم دارید به زمین فرو می‌روید.

اگر موارد چهار به بعد را پس از حرکت و فعالیت‌های بدن با راحتی و بی‌خیالی (و به قول معروف با خارج بودن از این دنیا) اجراء کنید مسلماً به خواب عمیقی هم فرو می‌روید. موارد بالا، هماهنگی قوای ذهنی و جسمی را برای تأمین استراحت و دستیابی به تمدد اعصاب و رفع خستگی پس از فعالیت‌های جسمی ثابت می‌کند.

اثرات فیزیولوژیک ورزش بر بدن

- ✓ اثر روی تغذیه و دستگاه گوارش
- ✓ اثر روی سیستم عصبی
- ✓ اثر روی دستگاه حرکتی
- ✓ اثر در دستگاه تنفس
- ✓ اثر در گردش خون

اثر روی تغذیه و دستگاه گوارش

انرژی لازم برای انجام ورزش از اکسیده شدن مواد غذایی که قسمت عمده آن از سوختن مواد قندی و چربی‌ها به دست می‌آید حاصل می‌گردد که نتیجه آن زیاد شدن اشتها و خوردن غذای بیشتر و بالاخره زیادتر شدن دفع مواد زائد بدن خواهد بود و در نتیجه آن، فعالیت‌های گددی توسعه یافته، اشتها تحریک شده و عمل هضم تسریع می‌شود. برای اشخاص خانه‌نشین و بی‌حرکت و افرادی که در اثر پرخوری خسته می‌شوند، ورزش دارای اثری نیکو است و نزد این افراد عمل دفع فضولات سرعت می‌یابد. نزد افراد در سنین مختلف پس از چند هفته تمرین ورزشی، کاهش مقدار کلسترول، اسیداوریک و اوره خون مشاهده شده است. هم‌چنین ادرار که عمل دفع اساسی فضولات را تأمین می‌کند غلیظتر گردیده و مواد دفعی آن بیشتر شده است.

ورزش مانع جمع شدن مواد زائد در بدن می‌گردد. چون معده و کبد و روده‌ها می‌باید پیوسته غذای لازم را به عضلات برسانند و برای این کار فعالیت می‌کنند، سلول‌های تشکیل دهنده آنها همیشه شاداب و سالم باقی می‌ماند. بالعکس در اشخاصی که بی‌حرکت هستند و حتی از راه رفتن هم دریغ می‌ورزند، فضولات مواد غذایی به زحمت خارج می‌شود و علاوه بر آن که سموم این فضولات گاه از راه روده جذب بدن می‌شود و در واقع یک نوع مسمومیت مختصر و دائم ایجاد می‌کند، پس از مدتی سبب گشادشدن معده و روده‌ها نیز می‌گردد و کبد و سایر غدد مترشح‌ه هاضمه نیز به مناسبت کار زیاد خسته و فرسوده می‌شود و همه این عوامل دست به دست هم داده، اختلال شدیدی در دستگاه گوارش به وجود می‌آورند. لازم به یادآوری است که معده و روده و سایر قسمت‌های داخلی شکم به وسیله یک جدار عضلانی سفت و محکم که از عضلات مورب ساخته شده و از استخوان جناغ سینه تا بالای زهار کشیده شده و روی شکم را پوشانیده است، با کمک یک عضله مدور داخلی به طور افقی اعضا دستگاه گوارش را در وضع خود نگاه می‌دارد. این عضلات که به محکمی چوب و قدرت ارتجاعی شبیه به فنر هستند، مانع از آن می‌شوند که محتویات شکم جای خود را تغییر دهند و به واسطه وزنی که دارند در حالت ایستادگی به طرف پائین متمایل شوند ولی گاه اتفاق می‌افتد که این عضلات ضعیف و نازک می‌شوند و سلول‌های چربی جای کمبود آن را پر می‌کند و به این ترتیب استحکام عضلات کم می‌شود به طوری که دیگر نمی‌توانند مثل سابق جلو افتادگی احشاء را بگیرند و عوارض مختلفی مثل پائین افتادن معده و گاه بیرون آمدن روده از محل تقاطع عضلات پیدا می‌شود.

بعضی از اشخاص تصور می‌کنند که راه رفتن تنها می‌تواند جایگزین ورزش‌های روزانه بشود، این نظریه صحیح نیست و راه رفتن نمی‌تواند عضلات شکم را به کار وادارد. بدیهی است که به هر حال راه رفتن بهتر از نشستن و خوابیدن است ولی اگر قرار بشود، کسی بخواهد در عین به دست آوردن سلامت کامل از تناسب اندام هم برخوردار شود باید حتماً به تمرینات بدنی و ورزش‌های شکمی نیز بپردازد. افتادگی اعضا دستگاه گوارش به شکل شدید آن خوشبختانه خیلی زیاد نیست با این حال در اشخاصی که فعالیت بدنی ندارند انواع خفیف آن فراوان است و اشخاص مبتلاء همیشه دچار نفخ معده و یبوست مزاج می‌باشند. تنها راه علاج، تمرینات بدنی و شکمی خیلی کوتاه و سبک روزانه است که می‌تواند این عوارض را برای همیشه برطرف سازد.

بدیهی است اگر در عین حال، پیروی از رژیم غذایی رعایت شود بیمار خیلی زودتر بهبودی می‌یابد.

مسلم است که ورزش برای اینکه دارای نتیجه رضایت‌بخشی باشد. باید به وسیله اشخاصی که به حد کافی و به‌طور متنوع غذا می‌خورند تمرین شود. در دوران محدودیت غذایی یا در مواردی که غذای شخص ناکافی باشد، توصیه می‌شود که حتی‌المقدور از تمرینات ورزشی که سبب مصرف شدن کالری خیلی زیاد می‌شود پرهیز گردد.

با توجه به آنچه گذشت، تأثیر ورزش بر سلامت جسم و روان را به شرح زیر می‌توان خلاصه نمود:

۱. ازدیاد حجم ریه‌ها
۲. کمک به دفع سموم بدن
۳. نظافت پوست و تأمین سلامت آن
۴. تنظیم حرارت بدن
۵. بهبود گردش خون
۶. ازدیاد گلبول‌های قرمز و هموگلوبین خون
۷. تقویت کار قلب
۸. تقلیل خطرات بروز بیماری‌های قلب و عروق
۹. تسهیل خواب و استراحت در دنبال خستگی جسمی
۱۰. جلوگیری از پرخونی احشاء
۱۱. کمک به هضم و جذب غذا
۱۲. تقویت دستگاه عضلانی - عصبی و تنظیم تعادل آن
۱۳. بهبود سلامت روان