

عنوان مقاله:

بررسی تاثیر ورزش در رفتار اجتماعی و افزایش مهارت ها و تغییر نگرش در زندگی

محل انتشار:

ششمین همایش بین المللی پژوهش های نوین در علوم ورزشی و تربیت بدنی (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 17

نویسنده:

محمد حسن پور - فوق لیسانس ، مدیریت بازرگانی

خلاصه مقاله:

انسان به لحاظ گستره وسیع ارتباط خویش، مسئولیت پذیری زیادی در حوزه های مختلف از جمله وظایف اجتماعی دارد یکی از روش های موثر در بررسی راهکارهای قبول مسئولیت و احساس تکلیف در قبال انجام آن مسئولیت ورزش است فرد با ورود به یک رشته ورزشی یا فعالیت بدنی و به دنبال آن قبول مسئولیت در بین جمع یا در بین دوستان این را می آموزد در قبال وظیفه و نقشی که تقبل کرده است از وی انتظار می رود آن را به نحو احسن انجام دهد. نقش رفتارهای ناهنجار بهداشتی و سبک زندگی و شیوه های تغذیه در افزایش میزان بیماری های غیرواگیردار، لزوم تغییر نگرش در مراقبت و بهداشت را با هدف حفظ و ارتقای سلامتی ایجاب می کند. با توجه به موارد ذکر شده نقش بی تحرکی به عنوان یکی از عوامل اصلی در شیوع بیماری ها و بروز مرگ، حائز اهمیت می باشد. ورزش از انحطاط سیستم اعصاب و مغز جلوگیری میکند و باعث افزایش حافظه و قدرت یادگیری میشود. هنگام حرکات ورزشی میزان جریان خون در مغز افزایش پیدا میکند و سیستم اعصاب تحریک میشود و سلولهای عصبی جدید تولید میکند. بسیاری از مطالعات درباره تاثیرات ورزش بر توانایی، اعتماد به نفس، تمرکز، شخصیت و ارتباطات انجام شده اند. این اعتماد وجود دارد که نظم در تمرین، یادگیری کار گروهی، پیروی کردن از مربیان ورزشی و یادگیری شکست میتواند مهارتهای زندگی را به ورزشکاران بیاموزد. در دنیای معاصر، ورزش به عنوان پدیده ای موثر در همه ی جوامع جایگاه ویژه ای پیدا کرده است.

کلمات کلیدی:

ورزش، رشد اجتماعی، ارتباطات، مهارت زندگی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1439759>

