

عنوان مقاله:

تاثیر ورزش بر بهداشت روانی دانش آموزان

محل انتشار:

مجله مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی، دوره 4، شماره 32 (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

مریم رخشنده ابرقویی - دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت، ایران

فاطمه شمشمی - کارشناس تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارسنجان، ایران

ابراهیم مختاری نسب - کارشناس علوم اجتماعی، دانشگاه پیام نور واحد شیراز، ایران

خلاصه مقاله:

از ضروری ترین نیازهای بشر که جزو شرط های اصلی بهداشت روانی به شمار می رود، آرامش خاطر، احساس امنیت، شادابی و نشاط است و ورزش یکی از راه های دست یابی به این امر مهم می باشد. ورزش، از طرفی با ایجاد محیطی فرح انگیز و نشاط آور؛ و از سوی دیگر با کاستن فشارهای عضلانی و از بین بردن سستی و کسالت، فشارهای روانی را مهار و باعث احساس شادی و نشاط می شود. برنامه ریزی درس تربیت بدنی و ورزش در مدرسه باید به گونه ای باشد که علاوه بر رشد و تکامل قوای جسمانی، ابعاد شخصیتی کودک را در برگیرد. اگر برنامه ریزی در این درس به خوبی انجام شود، نقش مهمی در یادگیری دروس دیگر خواهد داشت و زمینه تحقق اهداف کلی آموزش و پرورش را فراهم می کند. تربیت بدنی باید بتواند از طریق فعالیت های جسمانی و تمرین ها و ورزش های مختلف، رشد و توسعه قوای بدنی، توانایی ها و استعداد های ذهنی، عاطفی و اجتماعی دانش آموزان را تسهیل می کند. امروزه، تحقیقات علمی بسیاری نشان داده است، که ورزش علاوه بر اینکه ابزار ارزشمندی برای سلامتی جسمانی است، رابطه نزدیکی با سلامتی روانی و به ویژه پیشگیری از بروز ناهنجاری های روانی دارد. ورزشکاران معمولاً نسبت به افراد کم تحرک، اضطراب و افسردگی کمتری احساس می کنند.

کلمات کلیدی:

تربیت بدنی، دانش آموزان، بهداشت روان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1530461>

