

عنوان مقاله:

بررسی راه کارهای توسعه ورزش خوابگاهی دانشجویان

محل انتشار:

دوازدهمین کنفرانس بین المللی پژوهش های مدیریت و علوم انسانی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسندگان:

ایمان منصوری پشته سبادی - کارشناسی ارشد مشاوره خانواده دانشگاه فرهنگیان

مهدی پاکدل - کارشناسی آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان تربت حیدریه

مصطفی صالح زاده اسدآبادی - کارشناسی آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان تربت حیدریه

نرگس ولی زاده - کارشناسی آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان تربت حیدریه

الهام اشکار تیزآبی - دانشجو کارشناسی آموزش ریاضی دانشگاه فرهنگیان گرگان

خلاصه مقاله:

هدف این پژوهش بررسی راهکارهای توسعه ورزش در خوابگاه های دانشجویی است . پژوهش حاضر از نوع تحلیل استنادی کتابخانهای می باشد و برای جمع اوری اطلاعات و داده های لازم از آثار مکتوب و همچنین مستند استفاده شده است . تغییر سبک زندگی، کم تحرکی و ترویج برخی عادات و وضعیت های نامناسب بدنی از یک سو و انجام فعالیت های سنگین و نابجا از سوی دیگر درافزایش شیوع اختلالات در قامت بدنی نقش قابل توجهی دارد . ورزش و حرکات منظم بدنی علاوه بر سلامت جسم بر سلامت روحیو روانی و اجتماعی فرد فواید زیادی دارد و در سازگاری فرد در جامعه و شخصیت فرد تاثیر می گذارد. ورزش در درمان بیماریهایی نظیر افسردگی نیز بر حافظه تاثیر می گذارد. ورزش برای جوانان تکیه گاهی امن به حساب می آید تا در پناه آن به نهایترشد و کمال مطلوب انسانی دست یابند. ترویج فعالیت های بدنی روش سودمندی برای پیش گیری از بیماری های مزمن و راهکاریمقرون به صرفه برای ارتقای سلامت جامعه به خصوص دانشجویان است

کلمات کلیدی:

ورزش، یادگیری، معلم، دانش آموز، دانشجو

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1694517>

