

## عنوان مقاله:

نقش تربیت بدنی بر سلامت روان و ابعاد جسمی دانش آموزان در مدارس

## محل انتشار:

مجله مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی، دوره 5، شماره 54 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 17

## نویسنده:

گلنار کلانی - کارشناسی دبیری تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان

## خلاصه مقاله:

از جمله مقوله های مهم در مباحث روانشناسی و روانپزشکی سلامت روان است که عوامل متعددی بر آن تاثیرگذار است. سلامت روان به معنای بهزیستی شناختی، رفتاری و عاطفی می باشد. بهزیستی به معنای زیستن در شرایط مطلوب است، یعنی فرد با شناسایی توانایی های خویش بتواند با مشکلات به نحوه موثری کنار آید، با خانواده و دوستان خویش ارتباط مفید و تاثیرگذار برقرار کند و نقش اجتماعی اش را به خوبی ایفا کند. حرکات ورزشی و تربیت بدنی موجب افزایش توانایی های مغز شده و به انسان در مواجهه بیماری های روانی، مانند: افسردگی، استرس، اضطراب و... کمک می کند. پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش تربیت بدنی بر سلامت روان و ابعاد جسمی دانش آموزان در مدارس و به روش توصیفی - تحلیلی انجام گرفته است. یافته های پژوهش حاکی از آن است که ورزش و حرکات منظم بدنی علاوه بر سلامت جسم، بر سلامت روحی و روانی و اجتماعی فرد نیز تاثیر مثبت زیادی دارد و در سازگاری فرد در جامعه و شخصیت فرد موثر می گذارد. فعالیت بدنی، قرار گرفتن در موقعیت های ورزشی و دقت و تفکر در ایفای مطلوب نقش ورزشی و مهارت ها و توانایی هایی که دانش آموز در ورزش کسب می کند، او را در انجام بهتر فعالیت ها کمک می کند.

## کلمات کلیدی:

حرکات ورزشی، تربیت بدنی، سلامت روان، دانش آموزان.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1717201>

