

## عنوان مقاله:

بررسی ارتباط ورزش در سلامت روح و روان و سلامت اجتماعی دانش آموزان

## محل انتشار:

پنجمین کنفرانس ملی نوآوری و تحقیق در روانشناسی، حقوق و مدیریت فرهنگی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

## نویسنده:

فاطمه حاجی علیلو یوشانلوئی - آموزگار دوره ابتدایی شهرستان سلماس، کارشناسی ارشد تربیت بدنی دانشگاه ارومیه

## خلاصه مقاله:

تحقیق حاضر با هدف "بررسی ارتباط ورزش در سلامت روح و روان و سلامت اجتماعی دانش آموزان" به روش کتابخانه ای و تحلیلی انجام گرفت لذا می توان گفت که ورزش و فعالیت های بدنی، شیوه ای جهت ارتقاء سلامت و پیشگیری از بیماریهای جسمی و روانی است. اشخاصی که از آمادگی و توان جسمی خوبی برخوردار هستند، در فعالیت های اجتماعی و فردی موفق ترند. زیرا این افراد از شادایی، انرژی و سلامت بیشتری برخوردارند. بیشتر ورزشها در حال حاضر از قبیل پینگ پنگ، اسکیت، اسکی، بسکتبال، شنا و... حرفه ای هستند و احتیاج به یادگیری و حتی مربیان مجرب دارند و کار فکری زیادی را نیز می طلبند. لذا ورزشهای امروزی تنها یک فعالیت جسمی ساده نیستند، بلکه قابلیت های پیچیده ی مغز را در امور گوناگون از قبیل هماهنگی، چالاکي و سریع بودن، درست عمل کردن و درست تصمیم گرفتن را تقویت می کنند. به نحوی که در یک شخص غیر ورزشکار این قابلیت های مغز، خاموش می ماند و به مرور ذهن تنبل و سست می گردد و این گونه افراد، بیشتر علاقه دارند در یک گوشه بنشینند و در فکر فرو روند! به طور کلی می توان گفت ورزش در همه اجزای جسم و ذهن بدن و در کلیه ی مراحل زندگی انسان تاثیر غیرقابل انکاری دارد.

## کلمات کلیدی:

ورزش، سلامت، روح و روان، سلامت اجتماعی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1751354>

