

عنوان مقاله:

تاثیر ورزش بر روی فشارروانی دانش آموزان

محل انتشار:

هفتمین همایش ملی تحقیقات میان رشته ای در مدیریت و علوم انسانی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

نویسندگان:

مرضیه ذوالفقارزاده دهنوی - کارشناسی ارشد حرکات اصلاحی دانشگاه آزاد خوارسگان

زهرا ذوالفقارزاده دهنوی - کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی دانشگاه آزاد

خلاصه مقاله:

فشار روانی یک حالت ارگانیک است که معمولا به افزایش تنفس، فشار خون، ضربان قلب، رنگپریدگی، انقباض و عرق سرد پیشانی همراه است که در صورت شدید بودن منجر به بیماری میگردد. با توجه به اینکه فعالیتهای ورزشی به عنوان یک اقدام پیشگیری کننده نه تنها نقش مهمی در جهت حفظ و ارتقاء سلامتی انسان دارد، بلکه با استفاده صحیح آن و تجویز درست آن میتواند تاثیر درمانی بسیار مفیدی بر روی دانش آموزان گذارد. ما سعی کردیم با تحقیق بر روی یک سری از کتابهای مختلف تاثیر ورزش و فعالیتهای خلاق و سرگرمکننده و خندهآور در کاهش تنش و فشار درونی و بیرونی بر روی افراد بررسی کنیم. عامل فشار روانیه عنوان یک بیماری شایع قرن نامگذاری شد. شاید هم بهرآستی دوران عصر ما فشار روانیاست. دورههای که در آن بیش از هر زمان دیگر در معرض عوامل فشاراز قرار گرفته و مسائل و مشکلات بیشماری از هر سو ما را احاطه کرده است. این فشارها به طور مستقیم با پیچیدگی روزافزون افزایش مییابد. تاثیر فشار روانی فقط محدود به ایجاد بیماری نیست، بلکه این مشکل همچنین یک اثر زیانآور بر روی عملکرد دانش آموزان در یادگیری، تمرکز و خلاقیت میباشد. نشانه های فشار روانی ممکن است به صورت عصبانیت، اضطراب، دلشوره، افسردگی، عصبی شدن، حساسیت و احساس ملامت و بیهودگی در بین دانش آموزان ظاهر شود و اثر این عوامل بر روحیه و حالات روانی افراد مخرب است و موجب از دست دادن اعتماد به نفس در آنها و کاهش عملکرد آنها گردد. و این افراد غالباً نسبت به مسائل اطراف خویش بیتفاوت میباشند و این بیتفاوتیها باعث ناکامی، بیارادگی، افسردگی، پرخاشگری و حتی خودکشی شود، که با تغذیه صحیح و ورزش که شامل آموزش (تمدد اعصاب، مراقبه، تمرکز) که تکنیکهای مفیدی هستند که برای کمک به افراد در جایگزین کردن احساسات و حالات عصبی و تنشی با وضعیت آرام و ملایم طراحی شدهاند که باید توسط متخصصان و با شیوه های اصولی و صحیح به کار گرفته شوند تا اثرات خود را ظاهر سازند. در این حالت فعالیتهای مغز را در حالت آرام و دور از فشارهای روانی قرار میدهند به گونهای که افراد حالت راحتی نسبت به رویدادها به دست میآورند و با تمرین مداوم، تسلط به اعصاب و افکار و اعمال و با استفاده از شیوه های ذهن به تدریج برای آنها امری ساده و معمولی خواهد شد و به نظر ما در فعالیتهای مدرسه باید ریلکس و یوگا در ساعات درسی قرار گیرد که دانش آموزان با رها ساختن فشار روانیکه باعث استرس و اضطراب میشود مراحل درسی و یادگیری را بیاموزند.

کلمات کلیدی:

فشار روانی، ورزش، دانش آموز، تاثیر

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1905444>

