

عنوان مقاله:

اضطراب تحصیلی چیست و بررسی تاثیر ورزش بر کاهش اضطراب دانش آموزان

محل انتشار:

دومین همایش بین المللی تربیت بدنی، سلامت و علوم ورزشی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسندگان:

سعید مهران - کارشناسی تربیت معلم مطهری زاهدان- دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه سیستان و بلوچستان

حسین دهمرده - کارشناسی تربیت بدنی، دانشگاه آزاد سراوان

خلاصه مقاله:

اضطراب تحصیلی می تواند برای هر دانش آموزی که مستعد استرس و اضطراب است، ایجاد شود. ریشه خانوادگی و مشکلات روحی، می تواند زمینه را برای استرس تحصیلی در دانش آموزان فراهم کند. اضطراب یکی از مشکلات روحی و روانی در جوامع امروزی است. ورزش به عنوان یک فعالیت بدنی میتواند تأثیرات مثبتی بر کاهش اضطراب داشته باشد. در این مقاله، به بررسی علل اضطراب، نقش ورزش در بهبود روانی، مکانیزمهای عملکردی این تاثیر و راه های استفاده بهینه از ورزش بهمنظور کاهش اضطراب پرداخته خواهد شد. اضطراب به عنوان یک واکنش طبیعی در برابر تنشها و نگرانیهای روزمره وجود دارد. با این حال، اگر به شدت و به صورت مداوم پایدار باشد، می تواند به مشکلی جدی تبدیل شود. در جوامع پرتنش امروزی، به دنبال راهکارهایی برای مدیریت و کاهش این اضطراب هستیم. یکی از راه های موثر برای بهبود وضعیت روانی افراد، انجام ورزش و فعالیتهای بدنی منظم است. این مطالعه به منظور کمک به تمامی معلمان و خانواده هایی که درگیر استرس تحصیلی دانش آموزان خود هستند، سعی دارد به بررسی اضطراب تحصیلی و تاثیر ورزش بر کاهش اضطراب دانش آموزان بپردازد.

کلمات کلیدی:

استرس، اضطراب تحصیلی، ورزش، عملکرد یادگیری

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1927376>

