

عنوان مقاله:

نقش ورزش در توسعه مهارت‌های اجتماعی و روانشناختی

محل انتشار:

اولین کنفرانس بین‌المللی پژوهش‌های مدیریت، تعلیم و تربیت در آموزش و پرورش (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

عرفان محمودی - کارشناسی آموزش تربیت بدنی دانشگاه شهید مدرس سنندج، سنندج ایران

حسین نجفی - کارشناسی آموزش تربیت بدنی دانشگاه شهید مدرس سنندج، سنندج ایران

ایمان کریمی - کارشناسی آموزش تاریخ دانشگاه حکیم فردوسی استان البرز، البرز، ایران

صهیب قادری - کارشناسی آموزش تربیت بدنی دانشگاه شهید مدرس سنندج، سنندج ایران

خلاصه مقاله:

ورزش نقش محوری در توسعه و پرورش مهارت‌های اجتماعی و روانشناختی افراد دارد. به ویژه در دوران کودکی و نوجوانی. این مقاله به بررسی تأثیرات گسترده‌ی ورزش بر عناصر کلیدی توسعه اجتماعی و روانی می‌پردازد و نشان می‌دهد که چگونه فعالیت‌های بدنی می‌توانند به شکل‌گیری شخصیت و سازگاری اجتماعی کمک کنند. یکی از اصلی‌ترین مهارت‌هایی که ورزش تقویت می‌کند، مهارت‌های ارتباطی است. دانش‌آموزانی که در ورزش‌های تیمی شرکت می‌کنند، یاد می‌گیرند چگونه به طور موثر با دیگران ارتباط برقرار کرده و به احساسات و نیازهای هم‌تیمی‌های خود پاسخ دهند. این تجربیات ارتباطی در بهبود مهارت‌های غیرکلامی و شنیداری آنها موثر است و به آنها کمک می‌کند تا در محیط‌های اجتماعی مختلف، از جمله مدرسه و محل کار، بهتر عمل کنند. علاوه بر تقویت مهارت‌های ارتباطی، ورزش در توسعه همکاری و کار تیمی نیز نقش دارد. فعالیت‌های تیمی، دانش‌آموزان را با مفاهیمی نظیر انعطاف‌پذیری، احترام متقابل و تعامل مثبت آشنا می‌کند. آنها یاد می‌گیرند که چگونه برای رسیدن به یک هدف مشترک با دیگران همکاری کنند، که این مهارت در زندگی شخصی و حرفه‌ای آنها به کار خواهد آمد. ورزش همچنین به کودکان کمک می‌کند تا مهارت‌های مدیریت احساسات و خویشتن‌داری را توسعه دهند. از طریق ورزش، آنها می‌آموزند چگونه خشم و تحریک‌پذیری خود را کنترل کنند و چگونه در شرایط چالش برانگیز، خونسردی خود را حفظ کنند. این مهارت‌ها در کاهش رفتارهای پرخطر و تقویت روابط سالم در آینده نقش دارند. نقش ورزش در تقویت اعتماد به نفس و توسعه رهبری نیز بسیار حیاتی است. کودکان و نوجوانان از طریق فعالیت‌های بدنی می‌آموزند چگونه مسئولیت‌ها را بپذیرند، تصمیمات سریع بگیرند و به عنوان یک رهبر عمل کنند. این تجارب، آنها را برای موقعیت‌های رهبری در آینده آماده می‌کند و به آنها کمک می‌کند تا اعتماد به نفس خود را در سایر جنبه‌های زندگی تقویت کنند.

کلمات کلیدی:

ورزش، توسعه، مهارت اجتماعی، پرورش، روانشناختی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2000216>

