

عنوان مقاله:

نقش فعالیت های ورزشی در تقویت سلامت روان و جسمی شاگردان

محل انتشار:

دومین کنفرانس بین المللی علوم ورزشی، تربیت بدنی، تغذیه و پژوهش های نوین روانشناسی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

عاطفه سالم میناب - کارشناسی تربیت بدنی دانشگاه فرهنگیان پردیس شهید بهشتی بندرعباس

معصومه پورامین دومشهری - کارشناسی تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی واحد هرمز

زینب جباری - کارشناسی تربیت بدنی دانشگاه فرهنگیان پردیس شهید بهشتی بندرعباس

معصومه جعفری پابرجی - کارشناسی تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی واحد هرمز

خلاصه مقاله:

فعالیت های ورزشی از دیرباز به عنوان یکی از ارکان اصلی حفظ و ارتقای سلامت جسمی و روانی شناخته شده اند. در دنیای معاصر، با توجه به افزایش فشارهای روانی و استرس های ناشی از زندگی مدرن، اهمیت این فعالیت ها بیش از پیش نمایان شده است. در این میان، نقش فعالیت های ورزشی در بهبود سلامت شاگردان، به ویژه در دوره های تحصیلی ابتدایی و متوسطه، اهمیت ویژه ای دارد. ورزش نه تنها به تقویت قدرت بدنی و استقامت کمک می کند، بلکه به عنوان یک ابزار موثر در ارتقای سلامت روان و کاهش مشکلات رفتاری و عاطفی شناخته شده است. علیرغم آگاهی عمومی نسبت به فواید ورزش، هنوز در بسیاری از مدارس و نظام های آموزشی، توجه کافی به برنامه های ورزشی و تأثیرات آن بر سلامت روان و جسم شاگردان نمی شود. تحقیقات نشان می دهد که فعالیت های ورزشی می توانند تأثیرات مثبت فراوانی بر جنبه های مختلف سلامت شاگردان داشته باشند. این تأثیرات شامل کاهش علائم اضطراب و افسردگی، افزایش تمرکز و کارایی تحصیلی، بهبود خواب، و تقویت مهارت های اجتماعی و تیمی است. همچنین، با توجه به تغییرات سبک زندگی و کاهش فعالیت های بدنی در سنین کودکی و نوجوانی، ضرورت توجه به ورزش و فعالیت های بدنی در مدارس بیش از پیش حس می شود. بررسی و شناسایی این تأثیرات می تواند به طراحی و اجرای برنامه های موثرتر ورزشی در مدارس کمک کند و به این ترتیب به بهبود کیفیت زندگی شاگردان منجر شود. این مقاله به بررسی نقش و تأثیر فعالیت های ورزشی بر سلامت روان و جسمی شاگردان پرداخته و سعی دارد تا شواهد علمی موجود را در این زمینه مورد بررسی قرار دهد. با تحلیل مطالعات و تحقیقات انجام شده، مشخص شده است که فعالیت های ورزشی به طور قابل توجهی می توانند به بهبود وضعیت روانی و جسمی شاگردان کمک کنند. این تأثیرات شامل کاهش علائم اضطراب و افسردگی، افزایش تمرکز و توانایی تحصیلی، بهبود خواب و تقویت تعاملات اجتماعی است.

کلمات کلیدی:

فعالیت های ورزشی، سلامت روان، سلامت جسمی، شاگردان، مربی، مدارس

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2032809>

