

عنوان مقاله:

تاثیر ورزش بر سلامت روان

محل انتشار:

دومین همایش ملی راهکارهای توسعه و ترویج علوم تربیتی، روانشناسی، مشاوره و آموزش در ایران (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

سیده فاطمه یعقوبی - دانشجوی کارشناسی رشته ی تربیت بدنی دانشگاه فرهنگیان مازندران پردیس صدیقه طاهره(س)

عبدالله غلامی - دانشجوی کارشناسی رشته ی علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان مازندران پردیس دکتر شریعتی

سیده مرضیه یعقوبی - دانشجوی کارشناسی رشته ی علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان مازندران پردیس صدیقه طاهره(س)

خلاصه مقاله:

ورزش و حرکات منظم بدنی علاوه بر سلامت سمم بر سلامت روحی و روانی و استماعی فرد تاثیر زیادی دارد و در سازگاری فرد در جامعه و شخصیت فرد تاثیر می دارد. در دنیای معاصر ، ورزش به عنوان پدیده ای موثر در همه ی سوامع سایگاه ویژه ای پیدا کرده است. ارتباط فعالیت های بدنی و ورزش با علوم مختلف زمینه های جدیدی را برای مطالعه ی انسان فراهم کرده و گستردگی مطالب و مسائل مرتبط با ورزش و تربیت بدنی به حدی است که نیاز به علوم تخصصی و مطالعات ویژه را ایجاد کرده است. در این مقاله سعی بر آن شده است تا گوشه ای از تاثیرات ورزش بر سلامت روانی افراد را نشان دهیم.

کلمات کلیدی:

ورزش ، سلامت ، سلامت روان ، تاثیر روانی ورزش

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/462817>

