

عنوان مقاله:

بررسی فواید جسمانی، اجتماعی، و روانی، ورزش

محل انتشار:

دومین همایش ملی علوم و فناوری های نوین ایران (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

رضا حبیبی بردبری - دانشجو دوره کارشناسی دانشگاه فرهنگیان شهرکرد

کیهان احمدی - دانشجو دوره کارشناسی دانشگاه فرهنگیان شهرکرد

سجاد فرهادی - دانشجو دوره کارشناسی دانشگاه فرهنگیان شهرکرد

مسعود محمدی - دانشجو دوره کارشناسی دانشگاه فرهنگیان شهرکرد

خلاصه مقاله:

محقق در این پژوهش سعی میکند تا به بررسی و اهمیت ورزش و نقش آن در سلامت جسمانی روانی و اجتماعی فرد بپردازد بنابراین ورزش و حرکات منظم بدنی علاوه بر سلامت جسم بر سلامت روحی و روانی و اجتماعی فرد، فواید زیادی دارد. ورزش در درمان بیماری های نظیر افسردگی و نیز بر حافظه تأثیر می گذارد. ورزش برای جوانان تکیه گاهی امن به حساب می آید تا در پناه آن به نهایت رشد و کمال مطلوب انسانی دست یابند هر انسانی باید هر روز به فعالیتهای منظم ورزشی براساس قدرت بدنیشان بپردازند تا قدمهای صحیح به سوی آمادگی و کارایی بدنی برداشته شود زیرا توجه به کارایی بدن موجب میشود استخوانها، مفاصل و عضله های بدن برای انجام حرکات و فعالیتهای نیرومند شوند. دستگاههای تنفس و جریان خون نیز تا حد بسیاری از اجرای برنامهها و حرکتهای صحیح ورزشی سود میبرد. در این مقاله مطابق با موضوعی که انتخاب شده است فواید روانی و اجتماعی و جسمانی ورزش مورد بررسی قرار گرفته و تمامی مطالب ارایه شده جنبه ی کاربردی دارد و تمامی افراد در گروه های سنی مختلف می توانند مورد استفاده قرار دهند

کلمات کلیدی:

ورزش، سلامت جسمی، سلامت اجتماعی، سلامت روانی، شخصیت

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/583391>

