



اولین کنفرانس ملی پژوهش‌های کاربردی در فرایندهای تعلیم و تربیت

بررسی فواید جسمانی، روانشناختی و اجتماعی ورزش

سارا میرزائی

دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه زنجان

آموزگار ابتدایی آموزش و پرورش زنجان، شهرستان سلطانیه

saramirzaei1391@gmail.com

چکیده

فعالیت‌های ورزشی در جهت آمادگی و سلامتی ابزار بسیار با ارزشی است. در دنیای ماشینی امروز که تحرک و فعالیت کافی اندام‌های بدن کاهش یافته است، نیاز به ورزش و نرمش بیشتر احساس می‌شود، تا عضلات به کار انداخته شوند و توانایی خود را در طول عمر حفظ کنند. فعالیت‌های ورزشی علاوه بر فواید جسمی، در سلامت روانی و رشد اجتماعی افراد تاثیر بسزایی دارد که سعی شده است در این مقاله بطور مختصر و مفید به این مهم پرداخته شود.

واژگان کلیدی: ورزش، فواید ورزش، سلامت جسمی، سلامت روانی، رشد اجتماعی

مقدمه

ورزش، حرکات هماهنگ عضلانی است که موجب سلامت و تقویت اعضای بدن می‌گردد. ورزش دارای اثرات مفید بسیاری است و به عنوان ابزاری در توسعه رشد جسمی، روانی و اجتماعی مورد استفاده قرار می‌گیرد. محیط ورزش و تربیت بدنی، فضایی است که در آن تجربه‌های تلخ و شیرین بسیار برای شرکت‌کنندگان فراهم می‌آورد، این تجربیات تغییرات مثبت بسیاری را در فرد ایجاد می‌نماید. فعالیت‌های جسمانی مستمر و پیگیر نه تنها باعث افزایش آمادگی جسمانی می‌گردد بلکه باعث سلامت روانی افراد و همچنین گسترش روابط اجتماعی ایشان می‌شود (قاسم نژاد و همکاران، ۱۳۹۰). در ادامه فواید جسمانی، روانشناختی و اجتماعی ورزش به صورت مجزا ارائه می‌گردد.

فواید جسمانی ورزش

فعالیت‌های بدنی منظم در رشد جسمانی افراد نقش اساسی دارد. وقتی انسان ورزش می‌کند، بدن به فعالیت بیشتر عادت کرده، دیرتر خسته شده و دیرتر عرق می‌کند، در نتیجه عضلات بدن و قلب، در اثر فعالیت ناگهانی دچار صدمه نمی‌شوند. فعالیت‌های بدنی در افزایش قدرت دفاعی بدن و سیستم ایمنی، رسیدن به وزن دلخواه، تناسب اندام و جلوگیری از چاقی تاثیر دارد (بیشه، ۱۳۸۲). وود (۱۹۹۱)، به نقل از ایزدی، عابدینی بلترک و منصوری، (۱۳۹۰) معتقد است که فعالیت‌های بدنی مرتب و روزانه خطر بروز بیماری‌ها را کاهش می‌دهد و با انجام فعالیت‌های بدنی از انباشتگی درد ناحیه شکم که با ابتلا به بیماری‌های قلبی بستگی نزدیک دارد، کاسته می‌شود. جامی (۱۳۸۵) نیز ضمن اشاره به نقش فعالیت‌های بدنی و تحرک بدنی در بهبود کیفیت زندگی در تمام سنین، معتقد است که ورزش رنگ شادی به زندگی می‌بخشد و عمر را طولانی می‌کند که علت آن می‌تواند مقاومت بدن ورزشکاران در برابر