



## بررسی رابطه ورزش و سلامت روان و تاثیر آن بر حافظه و یادگیری

### بهنام نعمتی

دانشجوی کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی

### چکیده

سلامت هر جامعه وابسته به سلامت تک تک افراد آن جامعه است و این سلامتی باید در دو جنبه مد نظر قرار گیرد هم جسمی وهم روانی. در دنیای ماشینی کنونی که تحرک و فعالیت های بدن کاهش یافته است نیاز به ورزش و نرمش بیشتر احساس می شود. حقیقت برای عموم مردم روشن است که ورزش کردن برای مقابله با بیماری های جسمی یک روش بسیار مناسب و سود مند است؛ ورزش علاوه بر تاثیر جسمی تاثیرات روحی و شناختی در انسان دارد و در درمان بیماری هایی نظیر افسردگی، اضطراب، استرس و نیز افزایش حافظه و یادگیری و پرورش خلاقیت دانش آموزان و پیشرفت تحصیلی آنان تاثیر می گذارد. همچنین در اجتماعی شدن انسان ها تاثیر بسزایی دارد و برای جوانان تکیه گاه امن به حساب می آید تا در پناه آن به نهایت رشد و کمال مطلوب انسانی دست یابد در واقع ورزش یکی از راه هایی است که افراد می توانند به کمک آن فشار جسمی و روحی و روانی ناشی از زندگی در دنیای پرتنش امروزی فائق آیند. مقاله حاضر با هدف بررسی رابطه ورزش و سلامت روان و تاثیر آن بر حافظه و یادگیری می باشد.

**واژگان کلیدی:** ورزش، سلامت روان، اضطراب، استرس، حافظه