

به نام خدا

ورزش و نقش آن در سلامت روانی و جسمی دانش آموزان

مؤلف :

سیده فاطمه گوهری

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۳)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: گوهری، سیده فاطمه، ۱۳۶۹
عنوان و نام پدیدآور: ورزش و نقش آن در سلامت روانی و جسمی دانش آموزان/ مولف
سیده فاطمه گوهری.
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری: ۹۸ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۱۷۳-۵
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع: دانش آموزان - سلامت روانی و جسمی - ورزش
رده بندی کنگره: PN۲۱۶۰
رده بندی دیویی: ۸۰۹/۲۲۱
شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۹۳۸۸۲
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: ورزش و نقش آن در سلامت روانی و جسمی دانش آموزان

مولف: سیده فاطمه گوهری

ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)

صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۳

چاپ: زبرجد

قیمت: ۹۸۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب‌رسان:

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۱۷۳-۵

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

www.chaponashr.ir



فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵.....	مقدمه
۹.....	فصل اول: سلامت روان
۹.....	مفهوم سلامت روان
۱۰.....	تاریخچه بهداشت روان
۱۱.....	تعاریف سلامت روان
۱۲.....	ابعاد سلامت
۱۷.....	اهمیت و ضرورت سلامت روانی
۱۹.....	اهداف سلامت روانی
۲۰.....	عوامل مؤثر در بهداشت روانی
۲۱.....	راه‌های تقویت بهداشت روانی
۲۵.....	فصل دوم: سلامت روان از دیدگاه‌های مختلف
۲۵.....	از نظر آمار دانان
۲۵.....	از نظر پزشکان
۲۵.....	از نظر روانپزشکان
۲۶.....	از نظر روانکاران
۲۶.....	سلامت روانی از نظر مکاتب مختلف
۲۸.....	اصول سلامت روانی
۳۰.....	اهداف ایجاد سلامت روان
۳۲.....	سلامت روان و نوجوانی و مدرسه
۳۴.....	بزرگی مسأله سلامت روان
۳۷.....	فصل سوم: مبانی نظری ورزش
۳۷.....	تعریف ورزش و تندرستی
۳۷.....	اهداف عمومی تربیت بدنی در وزارت آموزش و پرورش
۳۸.....	اهداف اختصاصی تربیت بدنی در آموزش و پرورش
۳۹.....	اصول تدریس تربیت بدنی در آموزش و پرورش
۳۹.....	اهداف تربیت بدنی در مدارس
۴۲.....	فایده شناخت اصول و مراحل رشد
۴۷.....	فعالیت‌های بدنی و ورزشی دانش‌آموزان چه ویژگی‌هایی باید داشته باشد؟
۴۹.....	اهمیت ورزش و تفریح

۴۹	اثرات فیزیولوژیکی ورزش و تمرینات بدنی
۵۳	رعایت برخی نکات بهداشتی به هنگام ورزش کردن
۵۵	ورزش های مناسب برای دوران مختلف زندگی
۵۶	تفریح
۵۷	ویژگی ورزشکار مسلمان
۶۲	فواید ورزش چیست ؟
۷۱	فصل چهارم: ویژگی های ورزش
۷۱	دسته بندی رشته های ورزشی
۷۱	اصول روانی انتخاب فعالیت های ورزشی
۷۲	ویژگی های ورزش
۷۳	فواید ورزش
۷۴	سه حیطه کسب سلامتی
۷۷	فصل پنجم: چرا ورزش
۷۷	چرا ورزش می کنیم؟
۷۹	چرا ورزش نمی کنیم؟
۸۱	فصل ششم: اثر ورزش
۸۱	تاریخچه پیوند تن و روان
۸۲	تأثیر ورزش در اجتماعی شدن
۸۳	تأثیر ورزش در شخصیت
۸۴	تأثیر ورزش در اخلاق و رعایت حقوق دیگران
۸۵	تأثیر ورزش در کاهش افسردگی
۸۶	تأثیر ورزش در کاهش اضطراب
۸۷	نقش ورزش در پر کردن اوقات فراغت
۸۹	تأثیر ورزش بر فرهنگ
۸۹	تأثیر ورزش بر حافظه
۹۱	منابع و مأخذ
۹۱	منابع فارسی
۹۷	منابع لاتین

مقدمه

امروزه پیشرفت‌های گسترده در فناوری، به وضوح، سبک و شیوه‌ی زندگی بسیاری از جوامع بشری را تحت تأثیر خود قرار داده است که نمود این امر در کشورهای صنعتی مشخص‌تر می‌باشد. علیرغم پدیدار شدن بحران انرژی در آینده جهان، کاهش قابل ملاحظه‌ای در فعالیت‌های حرکتی و بدنی افراد جامعه، به علت پدیدار شدن ماشین و جایگزینی رفاه و کم تحرکی به جای تلاش و کوشش بدنی، رخ داده است. مردم روز به روز بیشتر و بیشتر بی‌تحرک شده و بسیاری از افراد فقط در اوقات فراغت اندک و محدود خود، امکان انجام فعالیت‌های حرکتی و ورزشی را پیدا می‌کنند (مددی و نیرومند، ۱۳۶۹).

در دهه اخیر به نقشی که ورزش و فعالیت‌های بدنی در درمان مشکلات روانی و بهبود سلامت روانی بازی می‌کند توجه بیشتری شده است. در یکی از پژوهش‌ها فوایدی که در نتیجه تغییرات فیزیولوژیکی در طول ورزش مستند شده است شامل بهبود وضع روانی و خلق و خوی و کنترل اضطراب و افسردگی است. همچنین این پژوهش بیان می‌کند تغییرات اجتماعی- فرهنگی و روانی برخاسته از ورزش و فعالیت فیزیکی فواید سلامت روانی با ارزشی را به همراه دارد (کارلس و داگلاس، ۲۰۱۰).

"فعالیت بدنی" عبارت است از مجموعه فعالیت‌هایی که موجب ورزیده شدن بدن و حرکات آدمی می‌شود و بدین وسیله جمال و زیبایی در وجود آدمی توسعه می‌یابد و او را به زیبایی مطلق نزدیک می‌کند. که البته بایستی اذعان نمود که تعریف فوق یک مفهوم کلی و فراگیر از همه‌ی انواع فعالیت‌های بدنی، تفریحی رقابتی می‌باشد؛ بنابراین، ژرژمانیان^۱ فرانسوی در تعریف ورزش می‌گوید: ورزش عبارت از فعالیت و اشتغال در ساعات بیکاری است که جنبه حرکات در آن، بیش از سایر جنبه‌هاست و در عین حال

فعالیتی است مربوط به بازی که می‌تواند حرکات و فعالیت‌هایی را در برگیرد که دال بر انجام دادن کاری است. لذا این‌گونه فعالیت‌ها که به صورت رقابت‌انگیز انجام می‌شود، دارای دستورالعمل و قواعد ویژه‌ای است و امکان دارد به فعالیت حرفه‌ای نیز تبدیل شود (شعبانی بهار، ۱۳۸۴).

نظام آموزشی "مدرسه" نقش بسیار مهمی در آموزش سلامت و ارتقای آن در دوران کودکی و بعد از آن ایفا می‌کند و باعث بهبود شخصیت دانش‌آموزان، نگرش، مهارت و نیز آگاهی آنان می‌شود. آموزش برای افزایش شرکت نوجوانان و جوانان در فعالیت‌های جسمانی، یکی از راهکارهای مهم حمایت از ارتقای رفتارهای مؤثر در سلامت است (آزرمی، ۱۳۷۱).

به باور تونزو همکاران (۱۳۷۱)، مدارس بستری اساسی در انتقال گسترده آموزش سلامت فراهم می‌کنند (تابشیان، ۱۳۷۱).

در زمینه ورزش و سلامت روانی، قبلاً تصور عمومی بر این بود که فعالیت ورزشی برای سلامت جسمانی مفید است. امروزه بر این امر توجه شده که ورزش علاوه بر سلامت جسمانی، در ارتقای سلامت روانی نیز مؤثر است. ورزش نقش مهمی در سلامت روانی دارد، به طوری که در سال ۲۰۰۲ شعار سازمان بهداشت جهانی "تحرک رمز سلامتی" بود (لاندرس، ۲۰۰۵).

توجه به ابعاد سلامت نه تنها در بهبود سلامت مؤثر است بلکه زمینه‌ی مساعدی نیز برای شکوفایی استعدادها و نهفته‌ها فراهم می‌آورد. چنانکه میلانی فر (۱۳۸۲)، به نقل از لوینسن^۲ و همکارانش بیان می‌کند سلامت روان عبارت است از: اینکه فرد چه احساسی نسبت به خود، دنیای اطراف محل زندگی اطرافیان، مخصوصاً با توجه به مسئولیتش در مقابل دیگران، چگونگی سازش وی درباره خود و شناخت موقعیت مکانی و زمانی خویش دارد. اکثریت روان‌پزشکان توانایی سازش با محیط، انعطاف‌پذیری به قضاوت عادلانه و منطقی در مواجهه با محرومیت‌ها و فشارها را ملاک سلامت و تعادل روان می‌دانند (میلانی فر، ۱۳۸۲).

از آنجا که هدف سلامت روان فقط منحصر به تشریح علل اختلالات رفتار نبوده، بلکه

1- World Health organization

2- Louensen

هدف آن به وجود آمدن عواملی که مکمل زندگی سالم و نرمال و نیز درمان اختلالات جزیی رفتار به منظور جلوگیری از وقوع بیماری‌های شدید روانی است. به طور کلی می‌توان گفت هدف سلامت روان "پیشگیری" است (شاملو، ۱۳۸۲).

بنابراین لازم است تحقیقات در زمینه ارتباط سلامت روانی و ابعاد آن در دانش‌آموزان با ورزش بخصوص در سنین نوجوانی، در اولویت خاصی قرار گیرد، تا شاید از این رهگذر بتوان به ارتقای سطح بهداشت روانی این آینده‌سازان کشور کمکی هر چند کوچک ارائه نمود.

فصل اول

سلامت روان

مفهوم سلامت روان

پیش از پرداختن به تعریف سلامتی روانی لازم است به یک نکته اشاره نماییم. سه واژه «بهداشت روانی» و «سلامت روانی» و «بهبودی روانی» اگر چه دارای معانی متفاوتی هستند، ولی در مواردی بجای یکدیگر به کار می‌روند (هرشنسن^۱ و پاور^۲، ۱۹۸۸، ترجمه منشی طوسی، ۱۳۷۴).

سلامت یکی از مفاهیم ضروری و همواره مورد بحث دنیای پیچیده انسان است که قدمتی به بلندای هستی وی دارد. سلامتی کیفیتی از زندگی می‌باشد که تعریف آن مشکل و اندازه‌گیری آن نیز سخت می‌باشد. متخصصان تعاریف متعددی از مفهوم سلامت ارائه کرده‌اند اما همه آنها به‌طور مشترک مسؤولیت در قبال وجود خود و انتخاب سبک زندگی سالم را سرلوحه مباحث خود قرار داده‌اند و همه آنها با هدف به حداکثر رساندن توان فرد برای بهتر زیستن توجه دارند.

برای سلامتی معانی متعددی وجود دارد هرچند کلمه سلامتی برای ما شناخته شده و دارای مفهوم مشخص است، با این وجود تعریف آن آسان نیست و برای مردم مختلف معنای متفاوتی دارد. معنای لغوی سلامتی کامل بودن، بی‌عیب بودن، تندرستی و مقدس بودن است. سلامت در بُعد جسمانی و روانی معنا می‌یابد، زیرا انسان به تنهایی نه جسم است و نه روان، بلکه تلفیقی از این دو عنصر می‌باشد. لذا چون انسان در محیط اجتماع به سر می‌برد و در اجتماع پیوسته در معرض عوامل اجتماعی و بیولوژیکی گوناگون قرار می‌گیرد، نتیجه آن اختلال در سلامت روانی است. اغلب مردم از اهمیت حفظ سلامت

1 - Hershenson

2 - Power