

SID



سرویس های ویژه



سرویس ترجمه تخصصی



کارگاه های آموزشی



بلاگ مرکز اطلاعات علمی



عضویت در خبرنامه



فیلم های آموزشی

کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی



مباحث پیشرفته یادگیری عمیق؛
شبکه های توجه گرافی
(Graph Attention Networks)



کارگاه آنلاین آموزش استفاده از
وب آو ساینس



کارگاه آنلاین مقاله روزمره انگلیسی

تحولات علوم ورزشی در حوزه سلامت، پیشگیری و قهرمانی

نقش ورزش و بازی در سلامت روان و تأثیر آن بر اضطراب و افسردگی

هادی امینی^{۱*}، عاطفه سکوتی جویباری^۲

۱- هادی امینی، دانشجوی کارشناسی پیوسته رشته ی دبیری تربیت بدنی دانشگاه فرهنگیان مازندران، پردیس دکتر شریعتی ساری

۲- عاطفه سکوتی، دانشجوی کارشناسی پیوسته رشته ی دبیری علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان مازندران، پردیس حضرت فاطمه (س)

خلاصه

در جوامع مختلف از ورزش به عنوان وسیله ای برای پیشگیری از بیماری ها، بهبود سلامتی و احساس خوب داشتن استفاده می شود. ورزش به دلیل اثرات مثبت ذهنی و فیزیکی اش، نقش موثری در بازتوانی و مدیریت درمان بیماران روانی دارد. روانشناسان اجتماعی همواره بر این نکته تأکید کرده اند که یک انگیزه ی درونی برای رفتاری شایسته در انسان ها وجود دارد و این میل به شایستگی و مهار شخصی در قلمرو ورزش، میدان عمل گسترده ای میابد، به این دلیل که ورزش انباشته از فرصت های برخورد با موانع و مشکلات از یک سو و عمل خود فرد از سوی دیگر است. غلبه بر کشمکش ها و مشکلات در ورزش، احساس شخصی فرد را از شایستگی و مهار خویشتن افزایش می دهد. در حقیقت بازی و ورزش جزئی از زندگی انسان از بدو تولد تا لحظه ی مرگ است. انسان از نظر فیزیولوژیکی نیاز به جنبش و حرکت دارد و بازی جزء مهم این جنبش و حرکت است. انسان برای رشد ذهنی و اجتماعی خود نیاز به تفکر دارد و بازی خمیر مایه ی تفکر است. کمبود تحرک و فعالیت های بدنی می تواند منجر به رکود در سلامت جسمانی، روانی و ایجاد اختلالاتی هم چون اضطراب و استرس و افسردگی شود. شیوه ی گردآوری اطلاعات این مقاله به صورت کتابخانه ای است که با مطالعات متعدد از کتب مختلف و اینترنت و برخی سازمان های پایه ی دولتی، به نتایج گوناگونی دست یافتیم که در ادامه به تفصیل درباره ی آنان بحث خواهیم کرد و می خواهیم به شما نشان دهیم که بازی و ورزش تا چه اندازه در بهبود سلامت روان و کاهش افسردگی یک فرد به خصوص کودکان و نوجوانان تأثیر بسزایی دارد، در حالی که بسیاری از مردم از اهمیت و درک این موضوع مهم و حیاتی غافل هستند و در سنین بالاتر که مشکل به صورت ظاهری در شخص نمود پیدا می کند، تازه به دنبال راه حلی برای درمان آن هستند و دست به دامان پزشکان و دارو می شوند در حالی که می توانند با انجام حرکات ساده ی ورزشی از بروز این مشکلات به راحتی جلوگیری کنند.

کلمات کلیدی: ورزش، سلامت روان، افسردگی، استرس، کودکان.

مقدمه

تربیت بدنی یک پدیده اجتماعی است که از طریق شرکت فرد در فعالیت ها و تمرینات ذهنی و جسمی، زمینه ساز فرآیند تعلیم و تربیت انسان در جهت مطلوب بوده و شکوفایی استعدادها در تمامی ابعاد وجودی، حفظ تندرستی و

*نویسنده مسئول: Email : ha.amini372@gmail.com 09118230456

تحولات علوم ورزشی در حوزه سلامت، پیشگیری و قهرمانی

شادابی، افزایش فضایل اخلاقی و بهبود سلامت روان را فراهم می سازد و کیفیت زندگی را در تمامی زمینه های فردی و اجتماعی بهبود می بخشد.

فیلسوفان در بستر تاریخ همواره درباره ی دوگانگی یا یکپارچگی تن و روان تردید داشته اند. از شواهد موجود چنین بر می آید که در روزگاران کهن، مردم تن و روان را یک پارچه می پنداشتند. در فرهنگ های نخستین عقیده بر این بود که بیماری از رسوخ ارواح خبیثه در بدن ناشی می شود. باستان شناسان مجموعه های سوراخ شده از عصر سنگی، پیدا کرده اند که به عمد با ابزارهای سنگی سوراخ شده بودند. گمان می رود که انسان های عصر سنگی می خواستند با سوراخ کردن مجموعه، ارواح خبیثه را از بدن بیمار خارج کنند.

فعالیت های بدنی و ورزشی علاوه بر تقویت قوای جسمانی که یک اصل مهم در ارتقای بهداشت همگانی است بر رشد قوای ذهنی و سلامت روانی دانش آموزان نیز تأثیر قابل ملاحظه ای دارند. تدوین یک برنامه ی ورزشی مناسب در مدارس بسیار ضروری است. باید به اهداف تربیت بدنی ارجح نهیم و مسائل کاربردی این علم را در مدارس به اجرا درآوریم، پزشکان نیز برای درمان بسیاری از ناراحتی های جسمانی و بیماری های روانی مانند افسردگی و استرس به بیماران خود توصیه می کنند که ورزش و کارهای اصلاحی جسمی که جزء علوم تربیت بدنی و ورزشی هستند را انجام دهند.

تعریف ورزش و بازی

ورزش از نظر لغوی اسم مصدر است. به معنای ورزیدن و برزیدن. مصدر آن، یعنی کار کردن، عمل کردن، کوشیدن، پیاپی انجام دادن و ریاضت کشیدن است. [۱] به هر نوع فعالیت بدنی و بازی که منجر به انجام مسابقه و نمایش مهارت بین دو فرد و یا دو گروه شود و ملزم به انجام تمرین های مداوم و فراگرفتن مهارت در یک حرکت یا رشته ورزشی باشد، اطلاق می شود.

فعالیتی که با میل و اختیار و باهدف سرگرمی و تفریح در اوقات فراغت انجام می شود، بازی نام دارد. بنابر این تعریف، بازی دارای ویژگی های زیر است:

۱. بازی، فعالیتی اختیاری است.
۲. کودک می تواند آن را به دلخواه خود رها کند و به فعالیت دیگری بپردازد.
۳. بازی برای کودک خوشایند، لذت بخش و سرگرم کننده است.
۴. بازی کودک، ساعت کار و وقت معین ندارد.
۵. در بازی از کشمکش و پرخاش خبری نیست.

ورزش و نقش آن در سلامت روان

ناراحتی های جسمانی، اختلالات روانی را به همراه داشته و برعکس. نکته ی برجسته در تقویت قوای جسمانی، حفظ روان سالم می باشد. تحقیقات بسیاری نشان داده است که ورزش علاوه بر اینکه ابزار ارزشمندی برای حفظ سلامت

تحولات علوم ورزشی در حوزه سلامت، پیشگیری و قهرمانی

جسمانی است؛ رابطه نزدیکی با سلامت روانی و به ویژه پیشگیری از بروز ناهنجاری‌های روانی دارد. ورزش از اضطراب و افسردگی می‌کاهد و اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد. ورزش و بازی به ویژه در سنین کودکی و نوجوانی ابزار مفیدی برای آزاد کردن انرژی‌های اندوخته شده است و این خود بسیار لذت‌بخش و آرامش‌دهنده است.

در عصر حاضر، بیماری اعصاب و روان جزء مهم‌ترین و شایع‌ترین بیماری‌هاست. در سراسر جهان بسیاری از مردم از اعصاب متشنج و در هم ریخته و سردردهای مزمن شکایت می‌کنند. مدیر یکی از کلینیک‌های درمانی معروف آمریکا، آقای مایو، اعلام می‌کند که بیش از نیمی از تختخواب‌های بیمارستان‌ها را کسانی اشغال کرده‌اند که گرفتار ناراحتی‌های عصبی هستند. بیماری آنان از خرابی اعصابشان نیست؛ بلکه از هیجان‌ات درونی، محرومیت، تشویش، نگرانی، ترس، عدم موفقیت، یأس و ناامیدی سرچشمه می‌گیرد. بسیاری از مردم می‌گویند، هنگامی که به طور منظم ورزش می‌کنند، خواب آرامش بخشی دارند و ورزشکاران تقریباً همان قدر که از مزایای فیزیولوژیک ورزش سخن می‌گویند، از فواید روانی آن نیز صحبت به میان می‌آورند.

تقریباً همه ی کسانی که ورزش می‌کنند، اظهار می‌دارند که بعد از انجام حرکات ورزشی شاداب شده و حس خوب و مطبوعی به آنان دست می‌دهد؛ روحیه آنها بهتر شده و اعتماد به نفس بیشتری پیدا می‌کنند و این حس موجب افزایش کارایی و توانایی آنها می‌گردد. امروزه، تحقیقات علمی بسیاری نشان داده است که ورزش علاوه بر اینکه ابزار ارزشمندی برای سلامتی جسمانی است، رابطه نزدیکی با سلامتی روانی و به ویژه پیشگیری از بروز ناهنجاری‌های روانی دارد. ورزشکاران معمولاً نسبت به افراد کم‌تحرك، اضطراب و افسردگی کمتری احساس می‌کنند.

دکتر آرتویدر، روانشناس معروف آمریکایی، در تحقیق بسیار جامع خود اظهار می‌نماید که عدم تعادل روانی بسیاری بیماران نتیجه ی عدم فعالیت حرکتی و ورزشی در دوران کودکی است. جواز در قسمتی از تحقیق خود دریافت پسرانی که از نظر قوای جسمانی ضعیف می‌باشند علاوه بر ضعف جسمانی دارای مشکلات روانی مانند احساس حقارت و عدم توانایی تطبیق خود با دیگران می‌باشند. راویک و مک‌کی دریافتند دانش آموزانی که در مهارت‌های حرکتی ضعیف می‌باشند اغلب خجول و گوشه گیر هستند و برعکس دانش آموزانی که از نظر مهارت‌های حرکتی قوی می‌باشند دارای ویژگی‌های برجسته ی رفتاری هم چون: فروتنی، تدبیر، توجه و حس همکاری هستند. شندل با استفاده از آزمون روانی خصوصیات روانی دانش آموزان ورزشکار و غیر ورزشکار را مورد بررسی قرار داد و به این نتیجه رسید که دانش آموزان ورزشکار دارای صفات ممتاز رفتاری چون رهبری، تحرك‌های اجتماعی، حس ارزشهای فردی و اجتماعی، عدم شک و تردید و بهانه جوئی در خود و نتیجتاً رشد اجتماعی بیشتر می‌باشند.

تأثیر ورزش در کاهش اضطراب

استرس هنگامی رخ می‌دهد که فرد احساس کند بین قابلیت‌های فردی خود و آن چه در یک موقعیت خاص لازم است توازن وجود ندارد، در عین حال پیامد عمل نیز مبهم باشد. [۲]

در زمانی که احساس نگرانی و اضطراب پیش می‌آید انسان باید به کار و فعالیتی مشغول شود؛ چون معمولاً ذهن انسان در یک لحظه نمی‌تواند به چند موضوع متفاوت فکر کند. در این میان هر قدر کار و فعالیت حالت سرگرم‌کنندگی بیشتری داشته باشد موثرتر خواهد بود. این عمل باعث خواهد شد راحت تر با افکار اضطراب‌زا مبارزه کند. در واقع خواهیم توانست ذهن خود را از درگیر شدن با افکار منفی منحرف کنیم. در این خصوص ورزش کردن باعث خواهد

تحولات علوم ورزشی در حوزه سلامت، پیشگیری و قهرمانی

شد فرد در مواجهه با شرایط اضطراب زا، خونسردی و آرامش بیشتری داشته باشد. تحقیقات کارشناسان نشان می دهد که ورزش تأثیرات فیزیولوژیکی بر بدن دارد که این تأثیرات فیزیولوژیک فراهم کننده ی آرامش در افراد هستند. [۳]

در دنیای امروز دانستن راه و روش زندگی و پیشرفت، عملاً بدون استرس امکان پذیر نیست و در بین جوامع بشر به صورت قانون در آمده است. نظام پیچیده ی کنونی ما چنان است که دستگاه عصبی ما در طی روز دائماً از سوی تکان های استرس زای کوچک و بزرگ بسیار زیادی بمباران می شود و دستگاه های عصبی - عضلانی ما دائماً در حالت تنش به سر می برند. در نتیجه استرس یکی از عمومی ترین مشکلاتی است که افراد با آن روبرو هستند و از آنجایی که امروزه مسأله سالم زیستن و رابطه ی آن با فعالیت های بدنی اهمیتی اساسی یافته است، تمرین و ورزش یکی از ساده ترین ابزار هایی است که استرس را کنترل می کند. ما می دانیم که ورزش مداوم بدنی در صورتی که به درستی انجام شود و با بیماری شخص در تضاد نباشد، در نگهداری سلامت جسم و روان و بهزیستی فرد و پیشگیری از بسیاری از بیماری ها، یکی از مهم ترین عوامل به شمار می رود. و این واقعیتی است که فعالیت بدنی، استرس عاطفی را به طور موثر می نشاند و بسیاری از پیامدهای ناخوشایند آن را خنثی می کند؛ اگر چه ورزش مشکلات کاری را حل نمی کند و یا وقتی در ترافیک قرار گرفته ایم، کار پلیس راهنمایی و رانندگی را انجام نمی دهد و راه را برای ما باز نمی کند؛ اما مطمئناً به دلیل فعل و انفعالاتی که در بدن به وجود می آورد به ما کمک می کند که از عهده ی فشار روحی برآییم و از تبدیل آن به یک مسأله ی مزمن جلوگیری کنیم.

تأثیر ورزش در کاهش افسردگی

به عقیده ی محققین، ورزش باعث شادی و نشاط و بالا بردن اعتماد به نفس می گردد زیرا افراد افسرده یا اعتماد به نفس ندارند یا میزان آن در آنان بسیار پایین است. ورزش، احساس رضایت باطنی شخص را بالا برده و فرد حس می کند که به موقعیت هایی دست یافته است. [۴]

ورزش در درمان بسیاری از بیماری ها از جمله افسردگی تأثیر به سزایی دارد. ۳۰ دقیقه ورزش در روز می تواند آثار افسردگی را به اندازه ی برخی روش های روانی - درمانی و داروهای ضد افسردگی کاهش دهد. به گزارش پایگاه اینترنتی مرکز پزشکی دانشگاه تگزاس، بررسی روان پزشکان نشان می دهد روزانه ۳۰ تا ۳۵ دقیقه ورزش می تواند آثار و عوارض افسردگی را تا نصف کاهش دهد و این کار برابر با تأثیر روش های درمانی متداول و مصرف برخی داروهای افسردگی می باشد. روان پزشکان قصد دارند با استفاده از نتایج این تحقیق شیوه ای مختلط از روش های روان درمانی و ورزش را برای درمان افسردگی ابداع کنند.

در یکی از جالبترین تحقیقات کلینیکی مشخص شده است که ورزش نه تنها در معالجه افسردگی بسیار موثر است بلکه نقش به سزایی در جلوگیری از بازگشت این بیماری دارد و با توقف انجام حرکات ورزشی خطر بروز علائم افسردگی افزایش چشم گیری خواهد داشت. به گفته یکی از روانشناسان، مهم نیست که افراد افسرده به چه میزان ورزش می کنند، بلکه مهم این است که به طور مرتب روزانه وقتی را برای این امر اختصاص دهند. [۵]

در ایجاد احساس نشاط و شادابی حین ورزش، ترشح مخدرهای طبیعی گروه اندروفین ها در مغز و غده هیپوفیز، نقش مهمی را ایفا می کنند. هنگام ورزش کردن، ترشح میانجی های عصبی - شیمیایی مثل اندروفین، انکفالین و سروتونین در خون افزایش یافته و با اثرات ضددرد و شادی بخش خود، قادرند در فرد نشاط و سرور ایجاد کنند. برنامه های منظم و

تحولات علوم ورزشی در حوزه سلامت، پیشگیری و قهرمانی

متعادل ورزشی، مثل راه رفتن سریع به مدت بیست دقیقه در هر روز تولید اندروفین‌ها را برمی‌انگیزد و احساس نشاط را تقویت می‌کند.

نتیجه گیری

ورزش و فعالیت بدنی در صورتی که به صورت منظم و مستمر صورت گیرد آثار مفیدی در فرد برجای می‌گذارد. آثار اجتماعی و روانی ورزش در فرد عبارت است از: کمک به فرد در جریان اجتماعی شدن و سازگاری با محیط، کمک به فرد در تکامل شخصیت مناسب، پر کردن اوقات فراغت و جلوگیری از انحرافات اجتماعی به خصوص در دوران جوانی، تصحیح و تکمیل اخلاق مناسب و آماده کردن فرد برای رعایت حقوق دیگران، کمک به فرد در جریان فرهنگ سازی و داشتن فرهنگی مناسب. همچنین هنگام ورزش با توجه به فعل و انفعالاتی که در بدن صورت می‌گیرد بیماریهایی از قبیل: افسردگی، اضطراب، استرس و آلزایمر که در طول عمر به سراغ آدمی می‌آیند به تدریج از بین می‌روند.

منابع

- ۱- دهخدا، علی اکبر (۱۳۷۷). لغت نامه، تهران: موسسه ی انتشارات و چاپ دانشگاه تهران.
- ۲- رابرتس، گلین، اسپسنگ، کوئن، پمبرتن، سینتال (۱۳۸۲). روانشناسی ورزشی، مترجمین: محمد کاظم واعظ موسوی و معصومه شجایی، انتشارات رشد.
- ۳- عبدلی، بهروز (۱۳۸۶). مبانی روانی و اجتماعی تربیت بدنی و ورزش، انتشارات بامداد.
- ۴- سایت علم ورزش (۱۳۹۴). www.elmvarzesh.com.
- ۵- سایت تبیان (۱۳۹۳). ورزش و افسردگی www.tebyan.net.
- ۶- اچ. ویلمور، جک و ال. کاستیل، دیوید، فیزیولوژی ورزشی و فعالیت های بدنی، چاپ ششم- مترجمین: مینا معینی، فرهاد رحمانی نیا؛ حمید رجبی؛ حمید آقا علی نژاد و فاطمه اسلامی (۱۳۸۶). انتشارات مبتکران پیشروان.
- ۷- م. هی وود، کاتلین، رشد و تکامل حرکتی در طول عمر، مترجمین: مهدی نمازی زاد و محمد علی اصلانخانی (۱۳۸۷) ، تهران: انتشارات سمت.
- ۸- انورالخلولی، امین، ورزش و جامعه، مترجم: حمیدرضا شیخی (۱۳۸۳). انتشارات وزارت امور خارجه.
- ۹- توماس، ریموند، روانشناسی ورزشی، مترجم: محمد حسین سروری (۱۳۷۰). انتشارات یگانه
- ۱۰- خلجی، م (۱۳۶۷). آسیب شناسی زبان، شرکت تعاونی ناشران و کتابفروشان استان قم.
- ۱۱- عزیز آبادی فراهانی، ابوالفضل (۱۳۷۳). تربیت بدنی عمومی (۲)، تهران: انتشارات دانشگاه پیام نور.

SID



سرویس های
ویژه



سرویس ترجمه
تخصصی



کارگاه های
آموزشی



بلاگ
مرکز اطلاعات علمی



عضویت در
خبرنامه



فیلم های
آموزشی

کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی



مباحث پیشرفته یادگیری عمیق؛
شبکه های توجه گرافی
(Graph Attention Networks)



کارگاه آنلاین آموزش استفاده از
وب آوساینس



کارگاه آنلاین مقاله روزمره انگلیسی