

اشاره

رابطه «ورزش» و «بهداشت» را می‌توان از دو بعد پیش‌گیری و درمان مورد بررسی قرار داد. به اعتقاد دست‌اندرکاران تربیت‌بدنی و بسیاری از روان‌شناسان و جامعه‌شناسان، تربیت‌بدنی و ورزش نه تنها یک وسیله یا نهاد تفریحی نیست، بلکه به‌عنوان آموزشی و تربیتی، اهداف روانی- اجتماعی فراوانی را دنبال می‌کند که این اهداف در ارتقای توان اجتماعی و شکل‌پذیری شخصیت افراد نقش به‌سزایی دارد.

کلیدواژه‌ها: فعالیت‌بدنی، بهداشت روانی، ورزش در مدرسه، تکامل اجتماعی، تکامل جسمانی

فعالیت‌بدنی، تجربه‌ای چند بعدی

فعالیت‌های تربیت‌بدنی و ورزش آمیخته با تربیت‌روانی است. هر تجربه حرکت یا تغییر جسمانی یک تغییر یا

یک تجربه روانی را در بردارد. از این رو شرکت در چنین فعالیت‌هایی از روش‌های مهم تکامل جسمانی و روانی است. ورزش در تأمین نیاز افراد، تکامل اجتماعی، کسب صفات اجتماعی و آگاهی از توانایی‌های بالقوه جسمانی و در شکل‌گیری، تغییر و تقویت بسیاری از توانایی‌ها و ویژگی‌های روانی- اجتماعی مؤثر است.

شرکت مداوم و مستمر در فعالیت‌های جسمانی و ورزشی بر اساس روند یادگیری و تکامل اجتماعی، به کسب صفات اکتسابی کمک می‌کند. زیرا فعالیت ورزشی و کسب مهارت‌های نه صرفاً حرکتی، بلکه اساساً روانی و اجتماعی، در انبوهی از محرک‌های مثبت و منفی، انواع درگیری‌ها و تعاملات عاطفی و هیجانی ناشی از رقابت و مسابقه می‌تواند در تعادل و ثبات هیجانی، رشد اعتماد به نفس، تصور بدنی و اجتماعی و میزان اجتماعی بودن فرد، نقش سازنده و مثبتی داشته باشد. اثرات روانی- اجتماعی فعالیت‌های



ورزش و اثرات روانی، اجتماعی و بدنی آن روی افراد

مصطفی سواری

دبیر تربیت‌بدنی شهرستان ایذه - دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه تربیت معلم تهران

احساس ارزشمندی برای همه افراد بسیار مهم است و فعالیت‌های ورزشی شاید بتواند از راه‌های متفاوت به احساس مثبت فرد از خود و خود پندارهای بهتر در فرد کمک کند

الف) بعد جسمانی: کاهش ضربان قلب در حال استراحت؛ آمادگی قلبی - عروقی؛ کاهش وزن بدن؛ کاهش چربی و فشارخون؛ افزایش انعطاف‌پذیری و دامنه حرکتی مفاصل؛ افزایش قدرت و استقامت عضلانی؛ برطرف کردن احساس خستگی.

فعالیت بدنی منظم باعث می‌شود بدن به‌طور اقتصادی کار کند و بسیاری از عوارض ناشی از بی‌تحركی از بین می‌رود. به‌علاوه فرد از ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها از جمله فشارخون، چاقی، درد مفاصل، بی‌حوصلگی و... که همگی سبب سکت قلبی را چندین برابر افزایش می‌دهند، مصون می‌ماند. بنابراین، پیش‌گیری که بهتر و اقتصادی‌تر از درمان است، با انجام منظم ورزش و فعالیت بدنی دست یافتنی است.

ب) بعد روانی: کاهش اضطراب و استرس؛ کاهش افسردگی؛ کاهش پرخاشگری؛ افزایش اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفس؛ افزایش شادابی و طراوت؛ افزایش تحمل در برابر مشکلات (سازگاری).

امروزه بسیار شنیده می‌شود که بعضی افراد دچار افسردگی‌اند یا در برخوردها پرخاشگر هستند، یا دائماً در حال اضطراب و استرس به‌سر می‌برند. همه این‌ها بیانگر نداشتن تعادل روحی مناسب است که فرد می‌تواند با فعالیت‌های بدنی منظم آن‌ها را کاهش دهد و به شادابی، اعتمادبه‌نفس، عزت‌نفس و تحمل در برابر مشکلات و... دست یابد.

ج) بعد اجتماعی: مسئولیت‌پذیری؛ تقویت هدایت و رهبری در خود؛ جامعه‌پذیری؛ امید به زندگی؛ افزایش خوش‌بینی و اعتماد اجتماعی؛ افزایش هم‌دلی و صمیمیت و دوستی.

یکی از معضلاتی که در حال حاضر در جامعه زیاد به چشم می‌خورد، بی‌توجهی به قوانینی است که برای کنترل جامعه وضع شده‌اند. این بی‌توجهی ناشی از جدایی فرد از جامعه و عدم احساس تعلق به جامعه است. با اندکی صرف وقت و انجام فعالیت‌های منظم روزانه ورزشی می‌توان خیلی از این محدودیت‌ها را کاهش داد و شرایط جامعه‌پذیری را در خود تقویت کرد.

در نهایت می‌توان گفت: ورزش و فعالیت بدنی ضامن سلامتی است. سلامتی نیز ناشی از تعادلی است که در ابعاد جسمانی، روانی و اجتماعی ایجاد می‌شود.

جسمانی و ورزشی همیشه بیش از اثرات جسمانی آن مورد توجه روان‌شناسان و مربیان آموزشی بوده است. زیرا چنین فعالیت‌هایی با ایجاد تجارب غنی اجتماعی و آموزشی رقابت به‌عنوان یک فرایند آموزشی، به فرد امکان می‌دهد تا مهارت‌های روانی و اجتماعی خود را بیازماید.

شرکت در چنین فعالیت‌هایی به فرد امکان می‌دهد با دیگران تماس مستقیم و تعامل واقعی برقرار سازد و نیازهای روانی خود را، مانند رقابت، دوستی، جلب توجه، مقبولیت گروهی و نیاز به وابستگی، تضاد، ابراز و کنترل هیجان، رکوردشکنی، ماجراجویی و امنیت برآورده کند. سلامت روان از موضوع‌هایی است که در اثر شرکت در فعالیت‌های ورزشی می‌تواند حاصل شود. چنین فعالیت‌هایی بهترین موقعیت را برای بروز معیارهای سلامت روان فراهم می‌آورند.

اگر سلامت روان را مبنای احساس راحتی نسبت به خود و دیگران تعریف کنیم، معیارهای آن موفقیت، تعادل هیجانی، واقع‌بینی، سازگاری، اجتماعی بودن و احساس ارزشمندی خواهد بود. بنابراین ورزش با فعال‌سازی چنین خصوصیتی، نه فقط به بهداشت جسمی بلکه به بهداشت روانی نیز کمک می‌کند.

احساس ارزشمندی برای همه افراد بسیار مهم است و فعالیت‌های ورزشی شاید بتواند از راه‌های متفاوت به احساس مثبت فرد از خود و خود پندارهای بهتر در فرد کمک کند. چنین احساسی می‌تواند زمینه و بستر پدید آمدن تغییر و تحول بسیاری از صفات روانی-اجتماعی فرد شود. این احساس خوب و مثبت در دنیای پر فشار امروزی بسیار ضروری است و احتمالاً در روش زندگی افراد تأثیر خواهد گذاشت. برخی از محققان معتقدند که ورزش عاملی برای جذب شدن به جامعه است و امکان فرونشستن تنش‌های برآمده از زندگی را فراهم می‌سازد. در واقع فرد را در شهروند خوب بودن، اطاعت از قوانین و احترام به اصول یاری می‌دهد و حس تسلط بر نفس و مینماید دوستی را در وجود انسان تقویت می‌کند.

فواید فعالیت‌های بدنی

تحقیقات نشان داده‌اند فعالیت‌های بدنی منظم آثار بسیار مثبت و سودمند دیگری به‌دنبال دارند که به‌طور خلاصه از این قرارند: