

ورزش و سلامت

الهام ابراهیم پور^۱

چکیده

ورزش و حرکات منظم بدنی علاوه بر سلامت جسم بر سلامت روحی و روانی و اجتماعی فرد فواید زیادی دارد و در سازگاری فرد در جامعه و شخصیت فرد تأثیر می‌گذارد. ورزش در درمان بیماری‌های نظیر افسردگی و نیز بر حافظه تأثیر می‌گذارد. ورزش برای جوانان تکیه گاهی امن به حساب می‌آید تا در پناه آن به نهایت رشد و کمال مطلوب انسانی دست یابند.

مقدمه

در این مقاله نقش اجتماعی و روانی ورزش مورد بحث است و تمامی مطالب ارائه شده جنبه کاربردی دارد و برای تمامی افراد گروه‌های سنی مختلف می‌توانند مورد استفاده قرار می‌گیرد.

تعریف ورزش

ورزش عبارت است از یک فعالیت نهادینه شده که مستلزم کاربرد نیروی جسمانی شدید با استفاده از مهارت‌های جسمانی پیچیده به وسیله شرکت کنندگانی است که توسط عوامل درونی و بیرونی تحریک می‌شوند. هرچند ورزش بر مبنای مسائل جسمانی و فیزیکی است ولی در نهایت وسیله‌ای در جهت تعالی روح انسانی است. و همانطور که می‌دانیم روح و جسم دو حقیقت جدایی ناپذیرند و بر همدیگر تأثیر مستقیم می‌گذارند و همانطور که سازمان بهداشت جهانی، تندرستی صرفاً نداشتن بیماری و ضعف نیست؛ بلکه منظور از آن سلامتی کامل جسمی، ذهنی، اجتماعی و روحی است.

تأثیر ورزش در اجتماعی شدن

اغلب مطالعات اجتماعی شدن در ورزش حول دو مسأله متمرکز بوده است. یکی پیشایندهای شرکت در ورزش یعنی اینکه چگونه و تحت چه شرایطی شخص به ورزش رو می‌آورد و دیگری پیامدهای شرکت در ورزش. این دو فرایند را اجتماعی شدن در نقش اجتماعی مثل «ورزشکار» و اجتماعی شدن از طریق نقش اجتماعی (یعنی یادگیری نگرش‌ها، ارزش‌ها، مهارت و گرایش‌های کلی مثل جوانمردی، نظم و... اشاره دارد. در واقع اجتماعی شدن از طریق ورزش عبارتست از تأثیر ورزش بر

^۱. علوم پزشکی شهید صدوقی یزد، e_ebrahimpoor313@yahoo.com



باورها و نگرش‌ها. محققان اظهار دارند که کودکان مهارت‌های ارتباط و تصمیم‌گیری را با شرکت در ورزش کسب می‌کنند.

ورزش در قبول مسئولیت برای پرورش و القای ارزش‌های اجتماعی در افراد جامعه خصوصاً دانش‌آموزان سهیم بوده و به عنوان عاملی در جهت تقویت ارزش‌های اجتماعی و رفتار مطلوب مؤثر بوده است. و می‌شود نتیجه گرفت که فرهنگ بدنی عاملی مهم در اجتماعی شدن فرد می‌باشد.

تأثیر ورزش در اخلاق

از آن جهت برنامه‌های تربیت بدنی شرایطی دارد که شخصیت و ماهیت افراد بروز می‌کند و آشکار می‌گردد لذا رفتار و اعمال ناشایسته شناخته می‌شود و جایگزینی خصایص انسانی و رعایت قوانین صورت می‌گیرد. تصمیم‌گیری منطقی، قضاوت‌های اخلاقی و تجربه آن‌ها در میادین ورزشی قابل انتقال به زندگی هستند. و همین‌طور کنترل احساسات، احترام به قوانین، رعایت منافع جمعی از جمله عاداتی هستند که در ورزش امکان آموزش آن‌ها موجود است. اغلب ورزشکاران اظهار دارند که فلسفه زندگی مربیان و طرز رفتارشان در زندگی اجتماعی و اخلاقی گروه مؤثر بود و چون آن‌ها را در موقعیت بهتری برای الگو برداری قرار دارند. تربیت اخلاقی ورزشکاران اغلب از رفتار مربیان نشأت می‌گیرد.

تأثیر ورزش در کاهش افسردگی

به عقیده محققین، ورزش باعث شادی و نشاط و بالا بردن اعتماد به نفس می‌گردد 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 می‌کند که به موقعیت‌هایی دست یافته:

۱- ۳۰ دقیقه ورزش در روز می‌تواند آثار افسردگی به اندازه برخی روش‌های روانی-درمانی و داروهای ضد افسردگی کاهش دهد.

۲- افزایش خلاقیت در فرد می‌شود

۳- ایجاد احساس موفقیت

کاهش اضطراب

استرس وقتی رخ می‌دهد که فرد احساس کند بین قابلیت‌های فردی خود و آن چه در یک موقعیت خاص لازم است توازن وجود ندارد و اینجاست که فرد احساس نگرانی و اضطراب می‌کند و در این موقعیت باید به کار و فعالیتی مشغول شود.

چون معمولاً ذهن نمی‌تواند همزمان به چند موضوع بپردازد با ورزش در واقع خواهیم توانست ذهن خود را از درگیر شدن با افکار منفی منحرف کنیم و همین‌طور ورزش به فرد احساس خونسردی و

آرامش بیشتری می‌دهد و همین‌طور تحقیقات کارشناسان نشان می‌دهد که ورزش تأثیرات فیزیولوژیکی بر بدن دارد که این تأثیرات فراهم کننده آرامش در افراد هستند و آنجا که می‌دانیم دنیای امروزه عملاً بدون استرس امکان پذیر نیست و نظام پیچیده کنونی ما چنان است که دستگاه عصبی ما در طی روز دائماً از سوی تکان‌های استرس زای مورد تهدید قرار می‌گیرد. دستگاه عصبی - عضلانی ما دائماً در حال تنش به سر می‌برد و نتیجه همه این مشکلات استرس است و ما می‌توانیم این استرس را با تمرین و ورزش که ابزارهای ساده‌ای هستند کنترل کنیم.

ورزش و اوقات فراغت

فراغت یعنی فعالیت‌هایی جدا از اجبارهای شغلی، خانوادگی و اجتماعی است که فرد در این اوقات فقط به میل خود عمل می‌کند. در نتیجه فراغت، کار یا بی‌کاری نیست، بلکه یک تجربه با ارزش زندگی است در فراغت اندکی که امروزه میسر و ممکن است اجرای برنامه‌های مناسب تفریحی ورزشی برای تلطیف زندگی، کاستن از فشارهای زندگی ماشینی، ارضای غرایز و تمایلات ذاتی، تأمین سلامت جسمانی و روانی ضرورت دارد. اگر فرد از اوقات فراغتش به نحوه احسن استفاده نکند دچار بی‌حوصلگی و پوچی می‌شود انسان بیکار فرصت می‌یابد تا خاطرات گذشته را مرور کند و در غم و اندوه گرفتار شود یا به آینده فکر کند یا دچار دلهره شود. تربیت بدنی در رفع این عوارض سهیم بوده و برای مبارزه با بی‌حوصلگی و پر کردن اوقات فراغت مناسب می‌باشد.

تأثیر ورزش بر هوش

سالهاست که فواید ورزش بر قلب و عروق شناخته شده است. اما امروزه مشخص شده است که ورزش برای همه بدن حتی مغز سودمند است وقتی ورزش جریان خون را در کل بدن افزایش می‌دهد و طبیعتاً جریان خون در مغز هم افزایش می‌یابد. افزایش جریان خون در مغز فرآیند از دست رفتن بافت سلولی مغز را که در حدود ۴۰ سالگی شروع می‌شود کند می‌کند. و کلاً ورزش چون خون حاوی اکسیژن بیشتری به مغز می‌رساند در افزایش هوش و حافظه مؤثر بوده است.

نتیجه گیری

ورزش در صورتی که به طور منظم و مستمر صورت بگیرد آثار مفید اجتماعی و روحی و جسمی اخلاقی بر جامعه می‌گذارد و راهی مفید برای پر کردن اوقات فراغت و جلوگیری از انحرافات اجتماعی به خصوص از دوره جوانی.

منابع

- ۱- فیزیولوژی ورزشی و فعالیت‌های بدنی اچ. ویلمور، جک و آل. کاستیل، دیوید، چاپ ششم-
مترجمین: مینا معینی؛ فرهاد رحمانی نیا؛ حمید رجبی؛ حمید آقا علی نژاد و فاطمه اسلامی
- ۲- روانشناسی ورزشی توماس، ریموند، چاپ اول - مترجم: محمد حسین سروری
- ۳- مبانی روانی و اجتماعی تربیت بدنی و ورزش عبدلی، بهروز

