

بررسی نقش ورزش بر فشار عصبی، سلامت روانی و جسمانی و ارائه برنامه تمرینی

از دیدگاه اساتید و دانشجویان دانشگاه البرز

سیده طاهره موسوی راد*^۱، لیلا خوشنواز^۲

^۱ استادیار گروه تربیت بدنی دانشگاه پیام نور؛ ایران

^۲ دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت رویدادهای ورزشی دانشگاه پیام نور؛ ایران

چکیده

ورزش از جمله روش های مهم تکامل جسمانی، روانی و اجتماعی محسوب می شود زیرا شرکت در فعالیت های ورزشی افراد را به هم نزدیک می کند راه ها و فرصت های بسیاری را برای ماهر شدن در اجتماع فراهم می آورد و به طور کلی یک فرآیند آموزشی در ابعاد مختلف فرهنگی و اجتماعی برای فرد ایجاد می کند 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 تاثیر می گذارد. ورزش در درمان بیماری های نظیر افسردگی و نیز بر حافظه تاثیر می گذارد. ورزش برای جوانان تکیه گاهی امن به حساب می آید تا در پناه آن به نهایت رشد و کمال مطلوب انسانی دست یابند، هدف تحقیق، بررسی نقش ورزش بر فشار عصبی، سلامت روانی و جسمانی و ارائه برنامه تمرینی از دیدگاه اساتید و دانشجویان دانشگاه البرز می باشد، روش تحقیق به صورت نیمه تجربی بود. جامعه آماری شامل ۱۲۰ نفر کارکنان و دانشجویان دانشگاه پیام نور البرز می باشد که ۷۰ نفر از آن ها که دارای سلامت روانی و جسمانی پایین تری بودند، انتخاب شدند و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. ابزار اندازه گیری در این تحقیق پرسش نامه ی سلامت روان ۳۰ سوآلی گلدبرگ و هیلر (۱۹۷۹) بود. روایی پرسش نامه رضایت بخش گزارش گردید و ضریب پایایی این پرسش نامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۵. به دست آمد. داده ها به وسیله ی نرم افزار SPSS ۲۱ با استفاده از آزمون T وابسته و تحلیل واریانس مانووا مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. تجزیه و تحلیل فرضیه های تحقیق در سطح معنی داری $P \leq 0/05$ نشان داد که تمرینات ورزشی بر سلامت روان تاثیر معنی داری داشت.

کلمات کلیدی: نقش ورزش، سلامت روانی و جسمانی، دانشگاه پیام نور البرز