

سومین کنگره ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت اولین کنگره ملی مدیریت راهبردی در ورزش

دانشگاه گیلان - منطقه آزاد انزلی - اداره کل ورزش و جوانان گیلان

۳ مرداد ۹۸

آدرس سایت: www.confsh.ir



تاثیر یک دوره تمرین هوازی بر سلامت روانی و حیطة های آن در دانش آموزان پسر غیر ورزشکار

حسن قصوری^{۱*}، پروین میر^۲، شهناز معیری^۳، حلیمه آذرکیش^۴

۱- کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی، آموزش و پرورش شهرستان کلاله (*نویسنده مسئول).

۲- کارشناسی ارشد روان شناسی بالینی، آموزش و پرورش شهرستان گرگان

۳- کارشناسی علوم تربیتی، آموزش و پرورش شهرستان کلاله

۴- کارشناسی ارشد روان شناسی بالینی، آموزش و پرورش شهرستان گرگان

*Email: (ghosurihasan@yahoo.com)

نوع ارائه مقاله: پوستر

۱. مقدمه:

سلامت روانی بخشی از مفهوم سلامت است. این مفهوم طبق نظر انجمن کانادایی به سه قسمت تقسیم می شود: قسمت اول نگرش های مربوط به خود که شامل تسلط بر هیجان های خود، آگاهی از ضعف های خود و رضایت از خوشی های ساده است. قسمت دوم نگرش های مربوط به دیگران که شامل پذیرش مسئولیت ها، انگیزه توسعه امکانات و علایق خود، توانایی اخذ تصمیم های شخصی و انگیزه خوب کار کردن است. از گذشته تصور عموم مردم بر این بوده است که فعالیت های ورزشی برای سلامت جسمانی مفید است. امروزه به این امر توجه ویژه تری شده است مبنی بر این که ورزش علاوه بر سلامت جسمانی می تواند در ارتقای سلامت روانی نیز موثر باشد. در این رابطه لاندروز و پترزلیو (1994) با بررسی نتایج 27 مطالعه بین سالهای 1960 تا 1991 نشان دادند که 81 درصد پژوهشگران به این نتیجه رسیده اند که فعالیت جسمانی با کاهش اضطراب مرتبط است (1). با توجه به نظرات و یافته های متناقض، پژوهش حاضر به تاثیر یک دوره تمرین هوازی بر سلامت روانی و حیطة های آن در دانش آموزان دختر غیر ورزشکار پرداخته است.

۲. روش کار:

جامعه آماری این تحقیق را دانش آموزان پسر دبیرستان های شهرستان گرگان تشکیل می دادند. از این میان 50 نفر (سن 17/2، قد 164/51، وزن 59/6) در گروه تمرین و 50 نفر (سن 17/8، قد 164/31، وزن 58/2) در گروه کنترل به طور تصادفی انتخاب و پس از تکمیل فرم رضایتنامه، در تحقیق شرکت نمودند. برای سنجش سلامت روانی هر دو گروه از پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ استفاده شد. این پرسشنامه یک بار در مرحله پیش آزمون و یک بار در مرحله پس آزمون که هشت هفته پس از آن بود توسط آزمودنی ها پر شد. در مدت 8 هفته گروه کنترل هیچگونه فعالیت ورزشی نداشتند و گروه تمرین به تمرینات هوازی پرداختند. پروتکل تمرینی نیز شامل 8 هفته تمرین هوازی، 3 جلسه در هفته و هر جلسه 30 دقیقه بود.

۳. یافته ها:

با توجه به نتایج بدست آمده از جدول، تنها در گروه تمرین تفاوت معنی داری بین پیش آزمون و پس آزمون وجود داشت ($P < 0/05$).