

## عنوان مقاله : بررسی نقش ورزش در یادگیری دانش آموزان ابتدایی

۱- مریم حنفی ۲ محمد امین حنفی ۳-ابراهیم احراری سنگانی ۴ - یاسر محمد دوست

- ۱-لیسانس دانشگاه فرهنگیان ، واحد امام خمینی تربت حیدریه
- ۲-لیسانس دانشگاه فرهنگیان واحد شهید رجایی تربت حیدریه
- ۳-لیسانس دانشگاه فرهنگیان واحد شهید رجایی تربت حیدریه
- ۴- لیسانس دانشگاه فرهنگیان واحد شهید رجایی تربت حیدریه

### چکیده :

هدف اصلی از ورزش، تربیت همه جانبه کودکان به عنوان افراد مفیدو مسئولیت پذیر در جامعه است. فعالیت های منظم بدنی، یکی از عوامل مؤثر در توسعه سلامت و شادابی دانش آموزان و نوجوانان بوده و تضمین کننده ی سلامت روحی و روانی جامعه ی آینده است. تجربیات حرکتی در دوران کودکی به ویژه در دوران دبستان در تعلیم و تربیت کودکان نقش بسیار مهمی دارد. به طور کلی اگر فعالیت های بدنی (ورزش کردن) در دروان تحصیل متناسب با تواناییهای دانش آموزان، به طور بنیادی و اصولی تنظیم و برنامه ریزی شود به عبارت دیگر از تنوع لازم برای ایجاد انگیزه در دانش آموز برخوردار باشد، باعث رشد رفتارهای دانش آموز در حوزه شناختی، ذهنی، عاطفی و اجتماعی خواهد شد.

نقش ورزش در یادگیری و تاثیرات مثبت آن بر سلامت جسم، روح، روان، حافظه، تمرکز و انگیزه دانش آموزان بر کسی پوشیده نیست. بهره گرفتن از فواید ورزش تنها به دوران مدرسه و تحصیل محدود نمی شود، همه ی انسانها باید برای بهره بردن از نتایج مثبت ورزش، آن را در برنامه ی روزانه ی خود بگنجانند چراکه تاثیرات مفید و اثربخش آن در شغل و زندگی افراد نیز می تواند مفید واقع شود و موفقیت های زیادی برای افراد به ارمغان آورد. ورزش به طور کلی سه بخش را در یادگیری دانش آموزان بهبود میبخشد که عبارتند از: ذهن دانش آموزان را آماده میکند تا توجه، تمرکز و انگیزه ی خود را بالا ببرند. سلولهای لازم برای ورود اطلاعات جدید را آماده میکند. به مغز کمک میکند تا برای حفظ اطلاعات و یادگیری مطالب جدید آماده شود. ورزش می تواند سلامت روان دانش آموزان را بهبود بخشد، ورزش می تواند بهترین دفاع در برابر بسیاری از مشکلات و مشکلات مربوط به سلامت روحی و روانی فرد باشد. دانش آموزان می توانند استرس زیادی را در کلاس درس و در زندگی خود تجربه کنند. این استرس ها می تواند ناشی از عواملی مانند رابطه بد با همسالان، اضافه وزن، نمرات بد، مشکلات خانوادگی، مشکلات روانی، مشکلات اقتصادی و مالی و غیره باشد و ورزش می تواند این استرس ها را کنترل کرده و به مرور زمان آنها را کاهش دهد و به فرد اجازه می دهد تعادل برقرار کند.

واژگان کلیدی: تربیت بندی - پیشرفت تحصیلی - دانش آموزان - یادگیری

## مقدمه :

ورزش برای رشد عملکردهای مغز بسیار مهم است. دوپین، شنا و سایر ورزش‌ها اکسیژن زیادی به مغز می‌آورند. حتی گفته می‌شود با انجام ورزش‌هایی مانند پیاده روی یا حرکات کششی می‌توان میزان یادگیری دانش‌آموزان را در دروس مختلف افزایش داد.

ورزش نکردن باعث ضعف جسمانی می‌شود و ذهن فرد را به سمت خستگی و ضعف سوق می‌دهد و این دانش‌آموز خسته ذهنی با روش‌های مختلف مطالعه و خود استرسی و یا حتی مصرف داروهای مضر سعی در حل این مشکل دارد. حل این مشکل می‌تواند بر سلامت دانش‌آموزان تأثیر منفی بگذارد و عملکرد و یادگیری دانش‌آموزان را کاهش دهد. انسان در حین تمرین در مدرسه سلامت خود را حفظ می‌کند، فعالیت ذهنی او افزایش می‌یابد و بدنش شاداب می‌شود و دانش‌آموز بهتر می‌تواند درس بخواند. ورزش به عنوان یک فعالیت انگیزشی تلقی می‌شود که پس از مدتی دانش‌آموز را به دلیل نگرش نسبت به زندگی در نوعی اعتیاد سالم به ورزش قرار داده و با هر تمرین منظم احساس شادابی و عزم راسخ به او دست می‌دهد. بنابراین نقش ورزش در سلامت روان را نباید دست کم گرفت.

یکی دیگر از مزایای ورزش برای یادگیری و سلامت نوجوان این است که باعث تحریک تشکیل نورون‌های جدید در مغز می‌شود. تشکیل سلول‌های عصبی جدید در مغز یادگیری را برای ما آسان‌تر می‌کند. فعالیت‌های ورزشی باعث سلامت قلب و عروق خونی، کاهش احتمال سکته قلبی و مغزی می‌شود و علاوه بر سلامتی، ما را خوش اندام کرده و از بسیاری از مشکلات مانند چاقی و غیره نجات می‌دهد و در این صورت تأثیر ورزش مشخص می‌شود. تحرک و ورزش توانایی‌های افراد را افزایش می‌دهد و در یک محیط رقابتی سالم می‌تواند توانایی تصمیم‌گیری افراد را به لطف شادابی و نشاط مرتبط تقویت کند. از دیگر فواید ورزش برای یادگیری و سلامت کودکان و تقویت مهارت‌های مدیریت زمان نیز نباید غافل شد. وقتی تعهد به ورزش می‌دهیم، این تعهد باعث می‌شود که در زمان و مکان خاصی در ورزش حاضر شویم و فعالیت‌های خود را طوری برنامه‌ریزی کنیم که جایی برای فعالیت بدنی در آن وجود داشته باشد. صبر و بردباری یکی از مواردی است که در ورزش به افراد آموزش داده می‌شود و همچنین با رعایت قوانین افراد در تمرینات قانونمندتر می‌شوند. در ورزش‌های گروهی، افراد به ویژه کودکان می‌توانند مهارت‌های رهبری و تیمی را بیاموزند. تأثیر ورزش بر زندگی اجتماعی مردم مشهود است.

## ضرورت و اهمیت تحقیق:

سلامت جسمانی و داشتن وضعیت بدنی مطلوب در زندگی افراد از اهمیت خاصی برخوردار است. تغییرات مثبت و منفی آن می‌تواند بر سایر ابعاد زندگی انسان اثر بگذارد. امروزه اهمیت فعالیت بدنی به عنوان بخش مکمل یک زندگی سالم مورد توجه قرار گرفته است، به‌علاوه شواهد علمی در زمینه فواید سلامت بخش ورزش نیز در حال افزایش است. بررسی‌ها نشان داده‌اند اجرای منظم فعالیت بدنی مزایای معنی‌دار دارد. حفظ سطح مناسبی از عناصر آمادگی جسمانی در کاهش خطر امراض- قلبی، فشار خون، دیابت و ناراحتی‌های روحی- روانی مؤثر است. اما در جوامع امروزی که متکی بر فناوری پیشرفته می‌باشند کاهش فعالیت جسمانی بیش از هر زمان دیگری به چشم می‌خورد. در کشور ما نیز فعالیت بدنی ناکافی به شکل یک نگرانی بزرگ خودنمایی می‌کند، ماشینی‌شدن زندگی، استفاده از سرگرمی‌های کاذب رایانه‌ای، کاهش شدیدی را در میزان فعالیت‌های بدنی افراد

جامعه مخصوصا جوانان و نوجوانان به وجود آورده است و این امر باعث بوجود آمدن نابسامانی- های فراوانی در زمینه های جسمی، روحی و اجتماعی در جامعه شده است.

## تعریف تربیت بدنی

تربیت بدنی جزء لاینفک تعلیم و تربیت است که از طریق انجام فعالیت های جسمی به رشد و پرورش انسان در کلیه ابعاد وجودی کمک می کند. پس با توجه به این تعریف می توانم بگویم که نباید ورزش را امری برای سرگرمی تصور کرد بلکه باید آن را جزء مهمی از فعالیتهای زندگی به حساب آورد.

## تاریخچه تربیت بدنی

در سال ۱۳۶۰ شمسی بر اساس قانونی که از تصویب مجلس شورای ملی سابق گذشت درس ورزش و تربیت بدنی به صورت رسمی جزء برنامه درسی همه مقاطع تحصیلی قرار گرفت.

## اهداف تربیت بدنی

«کین» در سال ۱۹۷۳ با مطالعه و جمع بندی بیش از ۲۰۰ مقاله و تحقیق از اساتید و کارشناسان نتیجه گیری که برنامه های تربیت بدنی در مدار اهداف نه گانه زیر را تعقیب می کند و در شد و توسعه آنها نقش اساسی دارد «این اهداف

- ۱- رشد مهارت های حرکتی ۲- تحقیق استعداد بالقوه و پراکنده فرد ۳- گذراندن اوقات فراغت ۴- رشد اخلاقی ۵- کارایی اعضای بدن ۶- رشد شناختی ۷- احراز صلاحیت اجتماعی ۸- رشد ادراکی ۹- شناخت و تحسین زیبایی است.

پس با توجه به این موارد می توان خلاصه کرد که هدف اصلی تربیت بدنی تربیت همه جانبه کودکان به عنوان افراد مفید و مسئولیت پذیر در جامعه است.

نقش تربیت بدنی در اهداف تربیتی

۱- تقویت وضعیت تحصیلی

۲- تقویت ذهنی

۳- آمادگی جهت یادگیری

۴- بهبود و تسهیل یادگیری

۵- اعتماد به نفس

۶- ایجاد انگیزه برای مطالعه

## اهمیت تربیت بدنی

امروزه دانش تربیت بدنی و علوم ورزشی در نظام آموزش و پرورش جایگاهی بس مهم و پر اهمیت یافته است زیرا آموزش و پرورش صحیح کودکان و نوجوانان به روش علمی صحیح بستگی دارد از این رو لازم است تربیت بدنی و علوم ورزشی جزء جدانشدنی نظام آموزشی و تربیت بدنی دنیای کنونی است از ارزش ما و روش های صحیح برخوردار باشد تا بتواند نیازهای اساسی دانش آموزان و نوآموزان را برآورده سازد حال می خواهم نقش تربیت بدنی را در یادگیری دانش آموزان ابتدایی روشن سازم.

## اهمیت ورزش در سلامتی و یادگیری دانش آموزان

ورزش کردن در دنیای امروز که تکنولوژی های کامپیوتری جدید، زمان زیادی از وقت ما رو می گیرند و فعالیت بدنی ما رو کمتر می کنند، و ضرورت ورزش در یادگیری و سلامت دانش آموزان اهمیت بیشتری پیدا می کنه. اما در بیشتر مواقع، ما از اهمیت فعالیت بدنی در یادگیری و سلامت دانش آموزان غافل می شویم و حتی گاهی متأسفانه ورزش در مدارس هم نادیده گرفته می شود و زنگ ورزش حذف میشه یا تبدیل به زمانی برای جبران عقب افتادگی درس های دیگه می شود. بعضی از اوقات هم معلمها سر و ته درس ورزش رو با یه موضوع تحقیق ورزشی برای مدرسه هم میاورند.

همونطور که میدونید، ورزش و فعالیت بدنی برای جلوگیری از اضافه وزن، بی خوابی، استرس و... مفید و موثر است و حتی تاثیر ورزش تو یادگیری و بهبود عملکرد در مدرسه هم برای پژوهشگران اثبات شده. پس حتی اگر ورزش در مدرسه تون جدی گرفته نمیشه، لطفا خودتون از چنین فعالین مهم و در عین حال لذتبخشی غافل نشید.

### چه سنی برای شروع ورزش کردن خوبه؟

بهترین دوره برای آموزش حرفه ای ورزش بین سنین ۶ تا ۱۴ سال است. البته برای ورزش کردن هیچ وقت دیر نیست؛ اما عادت به فعالیت های بدنی هرچه از سنین پایین تر شروع بشه بهتره و تاثیر بیشتری روی سلامتی کودکان و نوجوانان داره.

### آیا ورزش برای یادگیری و سلامت دانش آموزان خوبه؟

معمولاً می گویند انجام ورزش دو یا سه بار در هفته بسیار مفید و مناسب است. هنگام مطالعه به مدت طولانی ننشینید و بعد از هر یکی دو ساعت مطالعه، ۱۰ دقیقه ورزش کنید و حرکات کششی انجام دهید. این کار برای افزایش تمرکز و قدرت یادگیری دانش آموزان خوب است و باعث خون رسانی بیشتر به مغز و در نتیجه افزایش کارایی شما در یادگیری دروس می شود.

### نقش ورزش در یادگیری و بالا رفتن قدرت هوشی افراد

دکتر هالول جان جی راتی در تحقیقات خود به بررسی ارتباط بین مغز و ورزش می پردازد و شواهد محکمی ارائه می دهد که این شواهد نشان می دهد ورزش به خصوص ورزش هایی که اکسیژن بیشتری لازم دارند مانند ورزش های هوازی، از نظر جسمی مغز را برای عملکرد خود در آمادگی بالایی قرار می دهند. نتیجه ی تحقیقات دکتر راتی منجر به چاپ کتابی معتبر در این زمینه شده است که در این کتاب آمده است.

### نقش ورزش در یادگیری و بهبود سه بخش اصلی:

ذهن انسان را آماده می کند تا توجه، تمرکز و انگیزه ی فرد را بالا ببرد، سلول های لازم برای ورود اطلاعات جدید را آماده می کند، به مغز کمک می کند تا برای حفظ اطلاعات و یادگیری مطالب جدید آماده شود

### ورزش و تاثیر آن روی سلامت جسمی دانش آموزان

این نقطه برای همه انسان ها ثابت شده است که ورزش کردن تاثیر بسیار خوب و مستقیمی روی سلامت جسمی و فیزیکی افراد دارد. ورزش احتمال ابتلا به انواع بیماری های قلبی و عروقی را به طور چشمگیری کاهش می دهد و در مقابل طول عمر افراد را افزایش می دهد از این رو تأثیرات مثبتی که ورزش روی جسم انسان می گذارد غیرقابل انکار است.

دانش‌آموزانی که روزانه حتی به مدت کم نیز ورزش می‌کنند نسبت دیگر افراد از سلامتی بیشتری برخوردارند. سلامتی می‌تواند بدن انسان را برای یادگیری آماده سازد چراکه وقتی ما بدن سالمی داریم بهتر و راحت‌تر می‌توانیم مطالعه و یادگیری داشته باشیم. اگر از لحاظ علمی به این قضیه نگاه کنیم هنگامی که ما ورزش می‌کنیم و بدن ما فعال می‌شود اکسیژن بیشتری به مغز می‌رسد. اکسیژن بیشتر می‌تواند برای کل بدن مفید واقع شود و از لحاظ فیزیکی بدن را شاداب و سر حال کرده و آماده‌ی یادگیری کند.

### ورزش چه تأثیرات مثبتی روی افراد به‌خصوص دانش‌آموزان خواهد گذاشت؟

افزایش شادابی و نشاط و سر حال در کلاس درس  
 افزایش تمرکز و دقت  
 افزایش قدرت یادگیری  
 افزایش قدرت به یادآوری مطالب و آموخته‌های قبلی  
 افزایش خلاقیت  
 افزایش اعتماد به نفس  
 بهبود روابط اجتماعی و رفتار مناسب با همسالان، معلمین و خانواده  
 داشتن بدنی سالم  
 کاهش میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی و دنیای مجازی  
 بهبود قدرت تفکر و استدلال  
 کاهش خشونت و درگیری‌های لفظی و فیزیکی بین همسالان  
 کاهش استرس، اضطراب و افسردگی

### تربیت بدنی، پیشرفت تحصیلی و هوش

ارتباط بین هوش و ورزش موضع تازه‌ای نیست اکثر فلاسفه اسلامی و اندیشمندان غربی به نقش تربیت بدنی و ورزش بر پرورش قوای ذهنی تأکید داشته‌اند (به طوری که حرکت را قلب زندگی و زندگی را مترادف با حرکت دانسته‌اند).  
 یکی از این دانشمندان ابو علی سینا است که به اهمیت ورزش در دوره‌ی ابتدایی عنایب خاصی مبذول داشته و بر این اعتقاد بوده که ورزش در تسهیل و تسریع در امر یادگیری کمک می‌کند. (او معتقد است که هر اندامی ورزش ویژه خود را دارد مثلاً او ورزش گوش را در تقویت حواس موثر می‌داند و این عالم بزرگ  
 به ورزش‌هایی در این قسمت برای حواس از جهت ورزیدگی و تربیت آنها از نظر توجه و دقت بالا بردن حافظه شنوایی از طریق دقت کردن و تمرکز حواس و در نهایت تربیت حواس و تقویت آن در بهره‌گیری بیشتر آنها در امور روزمره اشاره دارد)  
 بنابراین بهبود وضعیت جسمانی، بچه‌ها را باهوش‌تر ساخته است و از این رو بهتر می‌تواند در روند آموزشی قرار گیرند.  
 امام محمد غزالی چنین می‌گوید:

(کودک پس از مراجعه مکتب خانه اجازه بازی یابد و با بازی زیبا از رنج مکتب خانه فارغ شود به طوری که بازی موجبات رنج او را فراهم نیابد پس اگر کودک از بازی محروم و دائماً به یادگیری الزام گردد قلبش میرانده و دچار بطن هوش می‌شود.  
 از نظر غزالی چنین می‌توان استنباط کرد که از طریق بازی قسمتی از فرایند ذهنی و شناخت کودک شکل می‌گیرد از دیدگاه اندیشمندان غربی  
 (جاکبسون: گزارش داده است که ورزشکاران دارای نمرات پیشرفت تحصیلی بالاتری نسبت به غیر ورزشکاران بوده‌اند.

باری: ارتباط – چهار عامل، انگیزش، آمادگی حرکتی، آمادگی قلبی – عروقی را مورد برسی قرار داد و نمرات پیشرفت تحصیلی، پرش طول جفت و یک مایل دویدن، ارتباط و همبستگی نشان داد. روسو هم بر این اعتقاد است او میگوید جسم را تربیت کنید تا هوش را زیاد نماید و فرد را عاقل منطقی بار بیاورید.

تربیت بدنی، حس کنجکاوی

در ورزش حس کنجکاوی کودک برانگیخته می شود و قدرت ابتکار و خلاقیت او به کار می افتد و روح تازه ای در او دمیده می شود و این خود موجب ایجاد اعتماد نفس در او می شود و تمرینی برای استقلال اراده و احیای فکر است و راه حل مشکلات را برای دانش آموز آسان می کند. پس می توان گفت که کنجکاوی فرد و ابتکار و خلاقیت او منجر به شکوفایی استعداد های مختلف در دانش آموزان و ارزشهای فردی و گروهی می گردد پس مربی باید با برنامه ریزی درست سعی کند کنجکاوی فرد را برانگیخته و قدرت خلاقیت را در او به کار اندازد.

ورزش خود شناسی و ایجاد انگیزه

(ورزش وسیله ی خودشناسی است. برخورد انسان با ورزش هدفمند به او فرصت را می دهد تا از مرزهای خود محوری و خودخواهی گذشته به کشف استعدادهای خود بپردازد و به تجربه بپردازد و به تجربه دریابد که ابعاد وجودی او به صورت یک کل تفکیک ناپذیر با ورزش درگیر است. با توجه به مطالب فوق می توان گفت که دانش آموزان با ورزش به خود آگاهی می رسند که این خود آگاهی نیاز دانش آموز است و توسعه آن در روند یادگیری جنبه حیاتی دارد و می تواند موجب یادگیری گردد چون در این خود شناسی به قدرت ذهنی خود پی می برد و نسبت به حدود توانایی و استعدادهای شناخت صحیح تری پیدا می کند و در این شناخت به واقعیت نزدیک تر می شود و این امر موجب یادگیری می شود.

### ورزش، ایجاد انگیزه و اشتیاق

پروفسور مارین و پس در مطالعات خود متوجه شد بین افزایش عزت نفس و ایجاد انگیزه و حضور دانش آموز در فعالیت های منظم ورزشی ارتباط وجود دارد مثلاً کودکانی که توانمندی خود را دست کم می گیرند در مقایسه با افرادی که توانمندی خود را باور دارند به طور صحیح از آن بهر مند می شوند، علاقه و انگیزه ی کمتری دارند و در برخورد با مسایل کمتر از خود اضطراب و نگرانی نشان می دهند.

پروفسور رونالد . ام جزیر سکی معتقد است دانش آموزانی که در فعالیت ورزشی شرکت می کنند، نمرات بهتری را از درس خود کسب می کنند، همچنین به حضور به موقع در کلاس درس اهمیت می دهند و غیبت های غیر موجه نسبت به بقیه دانش آموزان دارند.

بنابراین ورزش علاوه بر اینکه به رشد حرکت کمک می کند موجب می شود که دانش آموز در یادگیری دریافت بیشتری داشته باشد البته مربی هم باید با بهره گیری از کلام خوش و تشویق در انجام فعالیت های بدنی، اعتماد به نفس دانش آموز را بالا برده و این به یادگیری او نیز شخصاً کمک می کند.

گروهی از معلمین ورزش نیز بر این عقیده اند که دانش آموزان به دلیل درگیری با تجربیات تربیت بدنی علائق جدیدی در مدارس کسب می کنند بعلاوه آمادگی جسمانی، اعتماد به نفس بیشتر، ثبات روحی و بهداشت روانی بهتری را در فرد باعث می شود.

بدیهی است فعالیت و تمرین، با موضوعات تحصیلی ارتباط بسیار دقیق و ظریفی نیز دارند، هر چند پذیرش رابطه مستقیم، دشوار بوده و اثبات آن به سختی ممکن است با این وجود مدیران مدارس به تدریج دریافته اند که تکامل کلی فرد، لازمه آمادگی برای یادگیری است.

(کودکان نیاز به موفقیت دارند آنها نه فقط به کسب موفقیت و کامیابی علاقه دارند بلکه اشتیاق زیاد دارند تا به وسیله کسب موفقیت مورد توجه قرار گیرد. انتقاد و خرده گیری آنان را رنج و پشیمانی

می‌کند در حالیکه تشویق و پشتیبانی دوستانه آنها موجب حداکثر پیشرفت و رشد در آنان خواهد شد. و در یادگیری اثر نامطلوب منفی به جای خواهد گذاشت گاهی حتی شکست موجب تنفر از ورزش و تربیت بدنی می‌شود و به همین علت آموزش تربیت بدنی باید بر مبنای یک برنامه همه جنبه، شامل اصول و مبانی علمی و عملی و به شکلی برنامه‌ریزی شود که در رشد و پرورش کودکان موثر باشد.

اصول و مبانی تربیتی در تدوین یک برنامه مفید و موثر تربیت بدنی و رسیدن به هدفهای پرورشی کودکان و نوجوانان شایان ذکر است.

الف) برنامه تربیت بدنی باید به وسیله گروه متخصصان آموزش و پرورش و تربیت بدنی در ابعاد وسیع و فراگیر با توجه به اختلافات فردی و اقلیمی برنامه‌ریزی شود.

امروزه دانش تربیت بدنی و علوم ورزشی در نظام آموزش و پرورش جایگاهی بس مهم و پر اهمیت یافته است زیرا آموزش و پرورش صحیح کودکان و نوجوانان به روش علمی صحیح بستگی دارد از این رو لازم است تربیت بدنی و علوم ورزشی جزء جدانشدنی نظام آموزشی و تربیت بدنی دنیای کنونی است از ارزش ما و روش های صحیح برخوردار باشد تا بتواند نیازهای اساسی دانش آموزان و نوآموزان را برآورده سازد حال می‌خواهم نقش تربیت بدنی را در یادگیری دانش آموزان ابتدایی روشن سازم.

### نقش ورزش در یادگیری دانش آموزان ابتدایی

یکی از مراحل حساس رشد یادگیری، دوران دبستان که معمولاً از ۶ سالگی شروع و تا ۱۱ سالگی ادامه می‌یابد اگر چه رشد مفاهیم ذهنی در این دوران از جمله اهداف اصلی تعلیم و تربیت است اما در واقع حصول ای اهداف بدون داشتن بدون داشتن فرصت‌های مناسب برای پرداختن بازی و فعالیت‌های حرکتی به طور کامل میسر نمی‌باشد.

پس می‌توان گفت که تجربیات حرکتی در دوران کودکی به ویژه دبستانی در تعلیم و تربیت کودکان نقش بسیار مهمی دارد.

به طور کلی اگر برنامه‌های حرکتی در دوران دبستان متناسب با تواناییهای دانش‌آموزان با تأکید بر الگوهای حرکتی اساسی و بنیادی تنظیم شود و از تنوع لازم برای ایجاد انگیزه در دانش‌آموزان برخوردار باشد می‌تواند با رشد حرکات کودکان به رشد رفتارهای آنان در حوزه‌های شناختی، ذهنی، عاطفی و اجتماعی نیز کمک کند یا آنها را تسهیل نماید.

### تأثیر والدین بر ورزش یادگیری و سلامت دانش آموزان

والدین عزیز! شما می‌توانید نقش تشویق کودکان به ورزش را ایفا کنید. شما می‌توانید با شرکت در فعالیت‌های بدنی و دادن امکان انجام ورزش‌هایی که به آنها علاقه دارند، عادت به انجام منظم فعالیت‌های ورزشی را همراهی کنید. به همین ترتیب، می‌توانید فرزندان خود را در کارهای خانه مانند شستن ماشین، نظافت خانه مشارکت دهید. و یا کار در باغ و از ماشین برای مسافت های کوتاه استفاده نکنید و به جای آن پیاده روی کنید. نکته مهم دیگر این است که ساعات استفاده از تلویزیون و کامپیوتر باید محدود باشد تا زمان زیادی از دانش آموزان را نگیرد.

مسئولان مدرسه نیز نقش مهمی در ایجاد انگیزه در دانش آموزان برای ورزش دارند. دانش آموزان در مدارس می‌توانند با ورزش های مختلف آشنا شوند و بدانند که کدام ورزش برای آنها مناسب است و به کدام رشته ورزشی علاقه دارند همچنین یکی از بهترین شرایط ورزش صبحگاهی است. در مدارس با انجام ورزش صبحگاهی می‌توانند دانش آموزان را برای حضور در کلاس آماده کنند. ورزش صبحگاهی باعث آرامش و کاهش فشار عصبی می‌شود و همانطور که گفته شد روحیه و توانایی یادگیری دانش آموزان را تقویت می‌کند.

## مزایای جسمی و روانی ورزش کردن برای دانش آموزان چیست؟

فواید ورزش برای دانش آموزان، بی شمار است. داشتن فعالیت بدنی می تواند نقش حیاتی در تأمین زندگی شاد و سالم داشته باشد. تأثیر ورزش بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان و سلامت جسمی و روانی آنها به شرح زیر طبقه بندی می شوند:

### ۱- تناسب اندام

ورزش می تواند به دانش آموزان کمک کند تا از ابتلا به بیماری های مزمن مانند دیابت، سرطان، بیماری های قلبی، افسردگی، اضطراب و استرس در امان بوده و قلب سالم تری داشته باشند. ورزش کردن باعث بهبود تراکم استخوان و عملکرد ریه می شود. همچنین به کاهش سطح قند خون، کلسترول و فشار خون کمک می کند، خلق و خوی آنها و قدرت عضلانی را بهبود می بخشد، خطر چاقی را کاهش و سطح انرژی را افزایش می دهد.

ورزش کردن می تواند به داشتن عادات غذایی سالم و جلوگیری از چاقی کمک کند. دانش آموزانی که در ورزش ها شرکت می کنند معمولاً میوه و سبزیجات بیشتری مصرف می کنند و کمتر به خوردن غذاهای ناسالم مانند فست فودها تمایل دارند. علاوه بر این، با ورزش کردن، بدن، کالری بیشتری می سوزاند و به آنها کمک می کند بدنی قوی و سالم داشته باشند.

-کمک به بهبود خواب و سلامت قلب

ورزش کردن، یک راه عالی برای جلوگیری از ابتلا به بیماری های واگیردار و غیر مسری است. فعالیت های ورزشی، فواید زیادی برای سلامت قلب و عروق دارند؛ از جمله کاهش فشار خون و کلسترول. ورزش می تواند تأثیر مثبتی بر کیفیت خواب دانش آموزان داشته باشد.

### ۳- کاهش استرس

افرادی که بیشتر به ورزش علاقه دارند، در مقایسه با افرادی که به ورزش علاقه زیادی ندارند، بیشتر شاد هستند. فعالیت های هوازی مانند دویدن یا دوچرخه سواری، استرس و خطر ابتلا به اختلالات روانی مانند افسردگی را کاهش می دهد.

### ۴-تنظیم هورمون ها

نقش ورزش در زندگی دانش آموزان را می توان به صورت ترشح هورمون هایی از جمله اندورفین مشاهده کرد؛ همان مواد شیمیایی طبیعی که مسئول ایجاد "احساس خوب" در مغز هستند؛ یا هورمون هایی که بدن هنگام احساس درد یا استرس، آزاد می کند. وقتی ورزش می کنید، بدن تان دوپامین و سروتونین ترشح می کند، که در شما احساس خوبی ایجاد می کند.

## ورزش کردن چگونه باعث پیشرفت تحصیلی دانش آموزان می شود؟

اهمیت ورزش و بازی فقط به تأثیرات جسمی و روانی محدود نمی شود. ورزش می تواند از روش هایی، بر وضعیت درسی و پیشرفت تحصیلی همه دانش آموزان تأثیر مثبت بگذارد. در این خصوص به مزایای زیر توجه کنید:

### ۱-بهبود روابط اجتماعی

دانش آموزانی که به طور فعال تمایل به ورزش کردن و بازی های تیمی و گروهی دارند، می توانند پیوند و ارتباط بهتری با سایر همکلاسی های خود برقرار سازند. کار تیمی به آنها می آموزد چگونه

مهارت های رهبری و پیروی را به دست بیاورند، شخصیت سازی کنند، عزت نفس خود را تقویت کنند، تعامل اجتماعی داشته باشند و دیدگاه مثبت نسبت به اجتماع به دست بیاورند. به این ترتیب، دانش آموزان می توانند دوستان خوبی پیدا کنند که در تمامی مراحل تحصیلی، همراه همدیگر باشند.

## ۲- توسعه مهارت های زندگی

ورزش کردن، نه تنها به رشد سلامت جسمی و روانی دانش آموزان کمک می کند، بلکه مهارت های زندگی آنها را نیز توسعه می دهد. فعالیت های ورزشی، اخلاق، ارزش ها، نظم و انضباط و حس اعتماد متقابل را به آنها می آموزد. داشتن روحیه ورزشکاری به دانش آموزان کمک می کند تا با مراحل مختلف زندگی خود به خوبی روبرو شوند، و از رفتارهای ناهنجار، مانند مصرف مواد مخدر دوری نمایند. این ی

## ۳- مدیریت زمان و داشتن نظم و انضباط

یکی از مهم ترین تأثیرات ورزش کردن در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان، کمک به مدیریت زمان و منظم بودن است. ورزش می تواند ذهن دانش آموزان را بازتر نگه دارد، که به آنها این امکان را می دهد تا بتوانند برای درس خواندن خود، بهتر برنامه ریزی نمایند. وقتی برای بازی و ورزش، از مقررات خاصی تبعیت می کنند، قانون مند می شوند و صبور بودن و منظم بودن را یاد می گیرند. به این ترتیب، مهارت مدیریت زمان در آنها رشد پیدا می کند.

## ۴- یادگیری باورهای مثبت و ارزش ها

ورزش کردن به نوعی می تواند صبور بودن و روحیه کار گروهی را در دانش آموزان تقویت کند. مهارت هایی از جمله مدیریت زمان، رهبری، پیروی از قوانین تیم، احترام متقابل، صداقت، قدردانی و ... در دانش آموزان رشد پیدا می کند. این افراد، خیلی بهتر می توانند درس های خود را مطالعه کرده و در امتحانات موفق شوند.

## نتیجه گیری :

بدون شك تربیت بدنی و ورزش یکی از اجزاء لا ینفك جامعه بشری محسوب می گردد در واقع تضمین سلامتی و شادابی تك تك افراد جامعه تا حد زیادی بستگی به میزان پرداختن آنها به فعالیتهای بدنی و ورزشی دارد. مسلماً چنانچه پرداختن به يك فعالیت حرکتی از اصول و قاعده معین منطقی و حساب شده متابعت نماید، نتایج آن برنامه حرکتی منطقی و مثبت و سازنده خواهد بود و در غیر این صورت چه بسا ضرر و زیان حاصله بیشتر از سود و منفعت آن باشد.

دانش آموزانی که به طور مداوم، فعالیت های ورزشی را دنبال می کنند، جسم و روان سالم تری دارند و می توانند به ورزش، به عنوان یک رشته شغلی نیز در آینده نگاه کنند. با ورزش کردن، هورمون های خوشحالی و شادی در بدن، بیشتر ترشح می شود که به سلامت روانی فرد بسیار کمک می کند.

با ورزش های تیمی است که دانش آموزان می توانند مهارت های زندگی و باورهای درست را یاد بگیرند و در تمامی درس های خود موفق شوند. ورزش، ذهن و بدن سالم را برایشان تضمین می کند تا بتوانند بر روی موضوعات درسی، تمرکز بهتری داشته باشند. به طور کلی نگرش والدین دانش آموزان معلمان اولیه مدرسه و افراد جامعه نسبت به تربیت بدنی متفاوت است. عده ای از آنها با نظر مثبت و سازنده به آن توجه می کنند پاره ای افراد هم جنبه های منفی آن را مورد ملاحظه قرار داده اند

این قبیل برخوردها و اظهار نظرهایی که نسبت به تربیت بدنی می شود اعم از مثبت و یا منفی همگی بر اساس تجربه های شخصی و مشاهدات محدود افراد استوار است.

## منابع:

- ۱- ورزش و بازیهای دبستانی تالیف: اسکندر رحیمی بهار ۷۹
- ۲- مجموعه مقالات اولین کنگره علمی ورزشی مدارس کشور گردآوری: معاونت اطلاعات اداره کل تربیت بدنی پاییز ۱۳۷۳
- ۳- آشنایی با اصول تربیت بدنی و علوم ورزشی تالیف: یدالله آزادی بهمن ۸۱
- ۴- تربیت بدنی از دیدگاه اندیشمندان تنظیم عباس قنبری نیاکی ۱۳۷۶
- ۵- تربیت بدنی عمومی از دکتر مهدی نمازی زاده - دکتر بهمن سلحشور ۱۳۸۰
- ۶- اهمیت تربیت بدنی در مدارس: گرد آوری اداره کل تربیت بدنی بهمن ۱۳۶۳۷
- ۷- نشریه زیور ورزش (دکتر مجید کاشف) دی ۱۳۸۰
- ۸- روش تدریس تربیت بدنی در مدارس (دکتر محمد نبوی - محمود نکایی) ۱۳۷۱
- ۹- ماهنامه علمی - پژوهشی دانشور نوشته دکتر سید امیر احمد مظفری ۱۳۸۰
- ۱۰- آجودان، ماندانا. ۱۳۸۱. رشد تربیت بدنی. سال سوم. پاییز ۱۳۸۱
- ۱۱- آزاد، احمد. (۱۳۸۳). مبانی تربیت بدنی. چاپ سوم. تهران. انتشارات نور
- ۱۲- آقاعلی نژاد، حمید. رجبی، حمید. صدیق سروسستانی، رحمت اله امیرزاده، فرزانه. (۱۳۸۴). ارتباط میزان فعالیت بدنی، ۱۳- آمادگی جسمانی و ترکیب بدنی با وضعیت اجتماعی - اقتصادی دانش آموزان دختر ۱۷-۱۵ سال تهران. نشریه حرکت، ۳(۶): ۱۴-۱
- ۱۴- الوندی. داوود، (۱۳۸۲). ماهنامه زیور ورزش، سال سوم، شماره ۱۶
- ۱۵- امیرزاده فرزانه، آقاعلی نژاد حمید، رجبی حمید، صدیق سروسستانی رحمت اله. (۱۳۸۴). ارتباط بین اضافه وزن و چاقی با وضعیت اقتصادی دانش آموزان دختر تهرانی. طرح پژوهشی
- ۱۶- انور الخولي، امین. (۱۳۸۱). ورزش و جامعه. ترجمه حمید رضا شیخی. چاپ اول. مشهد. انتشارات آستان قدس رضوی