

تاثیر ورزش در یادگیری دانش آموزان

تدوین و گردآوری: استاد اسحاق زاده، داور و مربی فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران - مهرماه ۹۶
مدیر و موسس باشگاه فرهنگی قهرمانی تکواندو ثامن الحجج علیه السلام، دارای ۱۰ سال سابقه مربیگری و بیش از ۱۵ سال سابقه آموزشی

آمادگی جسمانی دانش آموزان یک امر بنیادی و اساسی است که سلامت و قدرت افراد و اجتماع را تضمین می کند. دانش آموزی که قدرت و کارایی لازم بدنی را دارد، قادر است وظایف و کارهای روزانه خود را بدون احساس خستگی انجام دهد و توانایی لازم را برای گذراندن اوقات فراغت یا مقابله با پیشامدهای ناگهانی به دست آورد. چنین فردی از بیماری و نارسایی ها و نواقص جسمی به دور خواهد ماند و **استقامت، چابکی، انعطاف پذیری و سرعت** از ویژگی های چنین دانش آموزی است.

دانش آموزان باید هر روز به **فعالیت های منظم ورزشی** براساس قدرت بدنی شان بپردازند تا قدم های صحیح به سوی آمادگی و کارایی بدنی برداشته شود زیرا توجه به کارایی بدن موجب می شود استخوان ها، مفاصل و عضله های بدن برای انجام حرکات و فعالیت ها نیرومند شوند. دستگاه های تنفس و جریان خون نیز تا حد بسیاری از اجرای برنامه ها و حرکات های صحیح ورزشی سود می برد.

هرچه برنامه های مناسب ورزشی، زودتر و در **سنین کمتری** اجرا شود، ابتلا به **امراض قلبی** و دیگر نارسایی ها کمتر خواهد بود. ارتباط بین **آمادگی بدن و سرعت انتقال، یادگیری، انطباط، سازگاری** با محیط، ایجاد صفات اجتماعی و **تعاون** با دیگران غیرقابل تردید است و مربیان باید به آن توجه کنند. مهارت های بدنی زاینده قدرت، استقامت و چابکی بدن است و با اجرای برنامه های صحیح ورزشی به دست می آید.

مقدمه

مطالعات جدید در مورد مغز و شیوه **یادگیری مغز** برای معلمان و والدین، دیدگاه های جدیدی درباره تدریس و یادگیری ایجاد کرده است پژوهش های جدید نه فقط یافته های نوینی را عرضه کرده است، بلکه به نوسازی برداشت های قدیمی درباره یادگیری هم کمک کرده است.

پژوهش های مغز محور، جدا از جنبش آموزش و پرورش نیستند، بلکه آنها رویکردهایی هستند که آموزش و پرورش را مرتفع می سازند. با آن که برخی پیشنهاد های پژوهشی مغز محور، دیر به بار می نشینند، ولی بینش ها و چشم انداز های عملیاتی هم عرضه می کنند حتی برای ساختمان سازی و آماده سازی فضای بازی در مدارس.

اریک جنسن (۱۹۹۵) در کتاب جدید خود تحت عنوان تدریس مبتنی بر مغز اظهار می کند که همگی درصدد هستیم تا راحل هایی برای مسائل و چالش های آموزش و پرورش بیابیم و باید در کار برد یافته های جدید تا حدودی احتیاط کنیم. آن گاه که فردی رویکرد خاص سازگار با مغز برای ارتقای یادگیری معرفی می کند، به واقع، آن نمی تواند گام نهایی درباره یادگیری و تدریس باشد.

حال آن قدری که معلمان ورزش می توانند در میدان ورزش بچه ها را تربیت کنند، در کلاس واقعاً نمی شود آن ها را تربیت کرد، برای این که در کلاس، بچه ها خودشان را جمع و جور می کنند و آدم نمی فهمد که ذات آنها چیست. (شهید بزرگوار رجایی)

یادگیری و عملکرد مهارت های حرکتی همواره مورد توجه بوده است زیرا مهارت های بنیادی و ابتدایی از همان اوایل کودکی کسب می شوند و به تدریج به کنترل قلمتی دست می یابند و برای رسیدن به این مرحله کودک باید مراحل رشدی خود را به طور متوالی طی نماید و این مهم در بدو تولد نوزاد با انجام حرکات غیرارادی در دستان نوزاد شروع و به تدریج به کنترل گردن و در سنین بالاتر به کسب مهارت های پیشرفته مثل مهارت های دست کاری (دریافت، پرتاب و ...) و مهارت های جابجایی می شود.

کودک همچنان، روابط اجتماعی و مهارت های مرتبط به آن را کسب می نماید عملکرد مهارت های حرکتی نیز سازگارتر و متعادل تر می گردد. حرکت جزء اساسی ترین عوامل زندگی انسان است و نقش مهمی در رشد عمومی و به خصوص رشد ذهنی دارد. (حرکت یعنی زنده بودن و زندگی کردن). ۱

تأثیر ورزش بر متغیرهای روان‌شناختی

تحقیقات بسیاری نشان داده است که ورزش علاوه بر اینکه ابزار ارزشمندی برای حفظ سلامت جسمانی است رابطه نزدیکی با سلامت روانی و به ویژه پیشگیری از بروز ناهنجاری‌های روانی دارد. ورزش از اضطراب و افسردگی می‌کاهد، اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد و خودپنداره را تقویت می‌کند. ورزش به ویژه در سنین کودکی و نوجوانی مفر سالمی برای آزاد کردن انرژی‌های اندوخته شده است و این خود بسیار لذت‌بخش و آرامش‌دهنده است.

شرکت در فعالیت‌های ورزشی به اجتماعی شدن و کسب مهارت و کفایت و همچنین دوست‌یابی و ارتباط سالم با همسالان کمک می‌کند. در جریان یکی از پژوهش‌های اخیر در ایالات متحده ۶۵ درصد از جوانان ابراز کردند که ورزش آنها را از اعتیاد به الکل و مواد مخدر بازداشته است.

در جریان فعالیت‌های ورزشی شدید میزان ترشح اندورفین‌ها افزایش می‌یابد و به همین دلیل ورزشکاران پس از انجام تمرینات احساس لذت و آرامش خاصی می‌کنند که به آن اصطلاحاً joggers high گفته می‌شود. با توجه به شباهت بین اندورفین‌ها و ترکیبات افیونی، ورزش کردن می‌تواند جایگزین سوء مصرف مواد مخدر در معتادان شود.

در نتیجه تمرینات ورزشی مدام میزان جریان خون در مغز افزایش می‌یابد. افزایش جریان موجب اکسیژن‌رسانی و تغذیه بهتر نرون‌های مغز شده و از تنگ شدن عروق مغز جلوگیری می‌کند. این تأثیرات خود موجب پیشگیری از فراموشی و زوال توانمندی‌های ذهنی در سالمندان می‌شود. تمرینات ورزشی همچنین موجب آزادسازی نوعی فاکتور رشد به نام B.D.N.F می‌شود که می‌تواند نرون‌ها را در مقابل آسیب و صدمه مقاوم نموده و از بروز بیماری‌های آلزایمر و پارکینسون تا حدود زیادی جلوگیری کند.

بر طبق نتایج آزمایش‌هایی که اخیراً در رابطه با تأثیر ورزش بر حافظه انجام شده، افزایش میزان تولید BDNF می‌تواند بر یادگیری و حافظه تأثیر مثبت داشته باشد. بنابراین در نتیجه تمرینات ورزشی، میزان جریان خود در مغز، تعداد سلول‌های مغز در ناحیه هیپوکامپ و ترشح مولکول‌های حافظتی مانند BDNF افزایش می‌یابد. مجموعه این فرآیندها می‌تواند موجب بهبود حافظه و به تعویق انداختن بیماری آلزایمر شوند (برکتولد).

انجام تمرینات ورزشی می‌تواند کاهش توانمندی‌های شناختی را که در اثر سالمندی حادث می‌شود به تأخیر اندازد. تمرینات ورزشی موجب رشد سلول‌های عصبی و گسترده شدن ارتباطات بین سلولی می‌شود که برای یادگیری و حافظه ضرورت دارد و می‌تواند مغز را جوان و فعال نگهدارد.

دکتر یافه: تأثیرات تمرین بر سلول‌های عصبی ناشی از افزایش جریان خون در مغز است که منجر به آزاد شدن فاکتورهای رشد می‌شود و می‌تواند از سگته مغزی پیشگیری نماید. از سوی دیگر تمرینات ورزشی می‌تواند مانند برخی ترکیبات دارویی، موجب آزادسازی سروتونین، نوراپی نفرین و دوپامین شود.

انرژی برای یادگیری

اگر چه مغز انسان بالغ فقط دو درصد از وزن بدن او را تشکیل می‌دهد، ولی به تنهایی بیست درصد از انرژی جسمانی را مصرف می‌کند. انرژی مصرفی مغز از طریق خون پراکسیژن تدارک می‌شود، اکسیژن مصرفی مورد نیاز از طریق شش‌ها تأمین می‌گردد. مغز انسان در هر ساعت به گردش ۸ گالن خون یا در هر روز تقریباً ۲۰۰ گالن (۸۰۰ تا ۶۰۰ لیتر) خون نیاز دارد. توازن الکتریکی مناسب برای کارکرد مغز از طریق آب بدن به دست می‌آید. برای حصول این توازن، هر فرد بالغ باید ۶ تا ۱۲ لیوان آب بنوشد. از دست دادن آب بدن در طول ساعات حضور دانش‌آموزان در کلاس درس عاملی برای آسیب‌های یادگیری، تنبلی و بی‌حالی است.

عامل حیاتی دیگر برای کارکرد مطلوب مغز، اکسیژن است. بدون هوای تازه، نمی‌توان انتظار داشت که مغز کارکرد بهینه‌ای داشته باشد. از این رو، طراحی ساختمان مدارس و در پیش‌بینی تسهیلات و تجهیزات مدارس، نباید تأمین هوای تازه کلاس‌های درس مورد غفلت قرار گیرد. هنگام یادگیری، سلول‌های مغز- نرون‌ها- اطلاعات را تقریباً با سرعتی بیش از ۳۰۰ کیلومتر در ساعت انتقال داده یا مورد تبادل قرار می‌دهند. هر نرون می‌تواند هزاران سیگنال یا علامت را از سایر منابع نرونی، بدون آن که با آنها ارتباط داشته باشد، دریافت کند. نرون‌ها، پیام‌ها را بیشتر به صورت شیمیایی تبادل می‌کنند.

انرژی لازم برای فعالیت نرونی، انرژی الکتریکی و شیمیایی است. ماهیت عمل نرون‌ها، مغز را به یک پردازشگر الکترو شیمیایی تبدیل کرده است. الگوی یادگیری مغز از زمان تولد و بنا به دیدگاهی عمر از دوره جنینی آغاز می‌شود. شیوه پاسخ وی و سازگاری فرد با محیط، نحوه زیست و یادگیری مغز را تعیین می‌کند. الگوی یادگیری پایه‌گذاری شده را فرو بریزد. مدارس، یکی از مراکز عمده برای ایجاد تغییر در الگوهای یادگیری دانش‌آموزان هستند.

بازی، ورزش، تجربیات عملی و انواع فعالیت‌های چالش‌برانگیز منبع اصلی یادگیری هستند. با این همه، هنوز مدارس برخلاف الگوهای یادگیری دانش‌آموزان طراحی می‌شوند. برای نمونه، استخراج‌ها از محیط‌های محرک و چالش‌برانگیز برای کودکان ابتدایی و راهنمایی‌اند، ولی مدارس به ندرت به آن دسترسی دارند.

اهمیت و نقش ورزش در تسریع روند یادگیری

هر دانش‌آموزی بارها و بارها در سالن‌های ورزشی دیوار حیاط و راهروی مدارس، انواع رسانه‌های گروهی، کتاب‌ها و نشریات با عباراتی «**عقل سالم در بدن سالم است**» مواجه می‌شود. با این حال عده کمی از نوجوانان و جوانان حقیقت و معنای اصلی این جمله را عملاً در زندگی خود به کار می‌گیرند و اغلب آنها در برنامه‌های روزانه درس و ورزش را همراه هم تنظیم نمی‌کنند.

خانم صابره شوکتی، مربی ورزش یکی از دبیرستان‌های تهران در این زمینه می‌گوید: متأسفانه در کشور ما درس و ورزش به ندرت با یکدیگر توأم می‌شوند. اغلب آنها که به پرورش نیروی بدنی خود همت گماشته‌اند از پرداختن به قدرت فکری خویش غافلند و بیشتر دانش‌آموزان مستعد و پرتلاش نیز که مدام به مطالعه و کار فکری مشغولند از نظر بدنی در حد بسیار ضعیفی قرار دارند که این خود نیمی از تلاش شبانه‌روزی آنها را هدر می‌دهد.

سلول‌های مغزی برای فعالیت خود به ۲۵ درصد از کل انرژی مورد استفاده بدن نیاز دارند. آیا این انرژی تنها به وسیله تغذیه و استراحت- به صورتی که در بین دانش‌آموزان رایج است- تأمین می‌شود؟

خانم نرگس سماوات، کارشناس در زمینه زیست‌شناسی و تغذیه در توضیح این مطلب می‌گوید: غذا خوردن با عجله شایع بین دانش‌آموزان بدون تحرک جسمی لازم، حتی اگر با استراحت کافی هم همراه باشد نمی‌تواند تأثیر کاملی در رساندن ماده و انرژی مورد نیاز بدن داشته باشد. در صورت نبودن برنامه‌ریزی صحیح برای انجام حرکات ورزشی روزانه، مغز انرژی کافی در اختیار ندارد زیرا تلاشی برای به جریان انداختن و تنظیم و گستردن انرژی به تناسب نیاز هر قسمت از بدن- خصوصاً مغز- صورت نگرفته است.

علاوه بر این کم‌تحرکی و رخوت جسمی از آن، تأثیر مستقیم بر روی روح و روان و اعصاب دارد و ذهن را نیز به سمت خستگی و ناتوانی هدایت می‌کند که نتیجه همه اینها بالقوه ماندن بسیاری از قابلیت‌های ذهنی و استعدادهای محصلان در یادگیری است.

اغلب اوقات دانش‌آموزان خمود و بی‌حوصله و با اکراه به سوی انبوه کتاب‌هایشان می‌روند و سعی می‌کنند خلل همیشگی ناشی از عدم تحرک بدنی را با فشار آوردن بی‌مورد به ذهن و انواع و اقسام روش‌های یادگیری جبران کنند در حالی که راه بسیار ساده‌تر و سالم‌تری مانند ورزش می‌توانند علاوه بر سلامت، نشاط و افزایش فعالیت ذهنی، شور و اشتیاق آنان را نسبت به درس خواندن تضمین کند. برای اینکه مغز به خوبی از عهده یادگیری و حفظ مطالب درسی برآید، علاوه بر رساندن مواد غذایی و انرژی کافی باید از خونی پاک و غنی از اکسیژن تغذیه شود.

بدین منظور باید شش‌ها کاملاً از هوا پر و خالی شوند بنابراین دانش‌آموزان باید ریه‌های خود را نیز نیرومند کنند و این کار نیز به وسیله ورزش میسر است. هر حرکت ورزشی خواص و نتایج خاص خود را دارد و این‌گونه نیست که ورزش فقط ماهیچه‌ها را قوی کند. معلمین ورزش در مدارس باید خواص هر حرکت را نیز به محصلین خود آموزش دهند تا آنها با آگاهی کامل از نتایج سودمند ورزش بهره‌مند شوند. در ضمن برای رساندن اکسیژن کافی به سلول‌های مغزی، دانش‌آموزان باید یاد بگیرند که صحیح و اصولی تنفس کنند و با عادت دادن شش‌ها به نحو مطلوب بازده تنفسی خود را افزایش دهند.

ورزش نخستین پرونده احساسات و ادراکات ادمی است. دانش و زیبایی در تندرستی است و تندرستی حقیقی به وسیله ورزش و گردش و غذای سالم، مقوی و منظم حاصل می‌شود. ورزش خون را به نسبت به تمام اعضای بدن به عضلات دست و پا و گردن و کمر به خصوص اعصاب می‌رساند و در تمام بدن خون را به جریان درمی‌آورد.

برخی از دانش‌آموزان ممکن است دیرتر یا زودتر از دو ماه به ورزش صبحگاهی عادت نمایند و بالاخره این اقدام مفید عادت و طبیعت ثانوی آنان خواهد شد. ورزشی که دختران می‌نمایند نباید ورزش‌های سنگین قهرمانی باشد بلکه آنان باید در مدرسه بیشتر تنیس روی میز و بازی‌های توپ‌دار مثل والیبال و بسکتبال و ورزش‌های سبک دیگر نمایند و با اسباب‌های ورزشی سنگین مانند هالتر و دمبل کار نداشته باشند.

بنابراین بهتر آن است که محصلان خود به فکر تنظیم فعالیت‌های ذهنی و جسمی خویش باشند و با تصمیم‌گیری و به کار بستن اراده، روی آوردن به ورزش و توأم کردن آن با تحصیل از سنگینی بار مشکلاتی که بر روح و ذهنشان انباشته‌اند بکاهند و به تجربه عینی دریابند که در صورت هماهنگ کردن این دو با صرف همان وقت و همان کار ذهنی در عرصه یادگیری به نتایجی چند برابر مطلوب‌تر از قبل دست خواهند یافت و در نهایت با ذهنی بازتر و بسیار راحت‌تر از استعدادهای خود بهره‌برداری خواهند کرد.

فعالیت‌های جسمانی و افزایش عملکرد تحصیلی

برای رشد کارکردهای مغزی، فعالیت جسمانی بسیار حائز اهمیت است. فعالیت‌هایی چون دویدن، پریدن، جهیدن، شنا کردن سبب تقویت عقده‌های پایه، مخچه و جسم پینه‌ای می‌شود. ورزش و تمرین بدنی، اکسیژن زیادی را به مغز می‌رساند و بر میزان ارتباط بین نرونی می‌افزاید. یادگیری از طریق پیاده‌روی، حرکات کششی و سایر فعالیت‌های جسمانی ارتقاء یافته و تقویت می‌گردد.

یافته‌های یک پژوهش علوم تربیتی حاکی از آن است که ورزش عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان را افزایش می‌دهد. با توجه دقیق‌تر به نتایج تحقیق می‌توان نتیجه گرفت که صرف وقت بیشتر برای ورزش نه تنها هیچ‌گونه اثر سوئی بر عملکرد تحصیلی و هوش نداشته است، بلکه در بیشتر موارد باعث عملکرد تحصیلی بهتر دانش‌آموزان نیز شده است.

جایگاه تربیت بدنی دوره ابتدایی در جهان معاصر

باید دانست که تربیت بدنی در مدارس ابتدایی مفهوم بازی به شکل آزاد یا حکم ساعت تنفس بین دو کلاس را ندارد. کلاس درس تربیت بدنی، حکم آزمایشگاهی را دارد که در طی آن، کودک با وظیفه مهم فراگیری حرکت و یادگیری از طریق حرکت درگیر می‌شود. شادی، تنوع و سرگرمی محصول فرعی یک درس تربیت بدنی خوب است. معنای واژه تعلیم و تربیت هدایت به جلو است. تربیت بدنی آن جز از فرآیند تعلیم و تربیت است که در آن هم تربیت بدن و هم تربیت از طریق بدن، مطرح است.

اهداف درس تربیت بدنی

در برنامه‌ی درسی تربیت بدنی، جهت‌گیری اساسی یاددهی-یادگیری، کسب و حفظ سلامتی برای دانش‌آموزان است. برنامه درسی تربیت بدنی به دانش‌آموزان آگاهی‌های لازم را جهت حفظ سلامت خود در آینده، بدون کمک دیگران، می‌دهد. از جمله این آگاهی‌ها انجام صحیح حرکات پایه-یعنی راه رفتن، دویدن، پریدن، با پرش رفتن، با جهش رفتن، ... منتقل می‌شود. از جمله اهداف دیگر تربیت بدنی آمادگی جسمانی دانش‌آموزان همچون استقامت عمومی انعطاف‌پذیری و قدرت می‌باشد که در سلامت جسمی و حرکتی فرد عامل تعیین می‌باشد. هدف سوم تربیت بدنی ارتباط تنگاتنگ بین ورزش و تغذیه می‌شود. دانش‌آموزان با زمان دقیق صرف غذا، نقش آب و مایعات آشنا خواهند شد. در کنار این اهداف، هدف‌های اجتماعی، شناختی و عاطفی و روانی به آسانی در درس تربیت بدنی به دست می‌آیند.

چرا باید در مدرسه و همزمان با آن ورزش کرد؟

از جمله دلایل مهم می‌توان به ایجاد موارد زیر اشاره کرد:

- ۱- سلامت جسمانی و روانی دانش‌آموزان
- ۲- رشد تکامل و یادگیری حرکتی مناسب با سن
- ۳- تربیت فردی و گروهی
- ۴- پشتوانه قوی برای ورزش قهرمانی
- ۵- عادت به ورزش کردن
- ۶- پیشگیری از آلودگی دانش‌آموزان به عادت ناپسند و مضر در محیط زندگی
- ۷- پر کردن اوقات فراغت و لذت بردن
- ۸- پی بردن به اهمیت نظم و سازمان‌دهی در کلاس
- ۹- داشتن نقش توانبخشی

اهمیت تربیت بدنی در تعلیم و تربیت کودکان

فعالیت‌های بدنی و ورزش علاوه بر تقویت قوای جسمانی که یک اصل مهم در ارتقای بهداشت همگانی است بر رشد قوای ذهنی و روانی دانش‌آموزان نیز تأثیر قابل ملاحظه‌ای دارد. تدوین یک برنامه ورزشی مناسب در مدارس بسیار ضروری است. باید به هدف تربیت بدنی ارج نهیم و مسائل کاربردی این علم را در مدارس به اجرا درآوریم، تربیت بدنی و ورزش می‌تواند به موارد زیر که اکثر دانش‌آموزان به آن مبتلا هستند بپردازد و آن را تا حدی رفع نماید، حتی پزشکان برای درمان بسیاری از ناراحتی‌های جسمانی به بیماران خود توصیه می‌کنند که ورزش و کارهای اصلاحی جسمی که جزء علوم تربیت بدنی و ورزشی است انجام دهند.

این موارد عبارتند از:

- ۱- برطرف نمودن ضعف عضلانی
- ۲- تقویت انعطاف‌پذیری عضلات
- ۳- دادن نشاط روحی
- ۴- اجتماعی نمودن
- ۵- تقویت سیستم قلب و عروق
- ۶- تقویت حواس و ذهن
- ۷- تقویت عضلات جهت جلوگیری از انحراف ستون فقرات

ارتباط آموزش حرکات بدنی با برنامه‌های تربیت بدنی مدارس

در آموزش حرکات تربیت بدنی، کودکان با چگونگی و چرایی حرکات بدن خود آشنا می‌شوند. از جمله اهداف اساسی آموزش حرکات، کمک به کودکان است تا از طریق الگوهای حرکتی فعال، به توانایی‌های بدنی خود پی ببرند.

مهم‌ترین کمک مربی در برنامه‌ریزی حرکات بدنی کودکان، آن است که کودک اصول و مبنای حرکات را یاد بگیرد و در زمان‌های مختلف و در شکل‌های متفاوت آنها را اجرا کند و یا مسائل رقابتی را برای کودکان ترتیب دهد و با ارائه تمرین‌های متناسب با قابلیت‌ها و سطح توانایی‌های خاص هر کودک آنها را در حل مسائل، کمک کنند:

در واقع آموزش حرکات بدنی در برنامه‌های تربیت بدنی نقش جایگزینی ندارد، بلکه می‌تواند کامل‌کننده آن باشد. برای مثال اگر کودکی در فعالیت‌هایی که نیاز به شروع و توقف کردن، چرخیدن و حرکت به طریقی خاص دارد، مشکل داشته باشد، فعالیت‌های حرکتی می‌تواند توانایی او را در این جهت بالا ببرد. برنامه‌ریزی در جهت شکل‌دهی برنامه‌های ورزشی- حرکتی آموزش حرکات بدنی و مورد علاقه کودکان نه تنها برای رشد همه جانبه بلکه برای کاهش رفتارهای تخریبی کودکان در مدرسه و محیط‌های دیگر نیز مؤثر است.

مهم‌ترین کمک مربی در برنامه‌های حرکات بدنی کودکان ایجاد جوی است که در آن کودک اصول حرکات را یاد بگیرد و فرصت‌های متنوع برای کاوش در شکل‌های مختلف حرکات را پیدا کند. در موارد ایجاد زمین‌های ورزشی در فضای باز، اولاً باید حداقل مساحت را نسبت به تعداد دانش‌آموزان در نظر گرفت. ثانیاً دقت شود که سطح زمین صاف و بدون پستی و بلندی باشد.

ورزش و نقش آن در سلامت روان

ناراحتی‌های جسمانی، اختلالات روانی را به همراه داشته و بر عکس. نکته برجسته در تقویت قوای جسمانی، حفظ روان سالم می‌باشد. پسرانی که از نظر قوای جسمانی ضعیف می‌باشند علاوه بر ضعف جسمانی دارای مشکلات روانی مانند احساس حقارت و عدم توانایی تطبیق خود با دیگران می‌باشند. دانش‌آموزان ورزشکار دارای صفات ممتاز رفتاری چون رهبری، تحرک‌های اجتماعی حس ارزش‌های فردی و اجتماعی، عدم شک و تردید در خود عدم بهانه‌جویی و نتیجتاً رشد اجتماعی بیشتر می‌باشند.

تحقیقات بسیاری نشان داده است که ورزش علاوه بر اینکه ابزار ارزشمندی برای حفظ سلامت جسمانی است رابطه نزدیکی با سلامت روانی و به ویژه پیشگیری از بروز ناهنجاری‌های روانی دارد. ورزش از اضطراب و افسردگی می‌کاهد و اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد. ورزش به ویژه در سنین کودکی و نوجوانی مفر سالمی برای آزاد کردن انرژی‌های اندوخته شده است و این خود بسیار لذت‌بخش و آرامش‌دهنده است.

به گفته جامعه‌شناسی Thomas Jeffrey که مطالعاتی پیرامون تأثیر شرکت جستن در فعالیت‌های ورزشی بر دانش‌آموزان مقاطع ابتدایی و راهنمایی انجام داده است، جوانان، صرف‌نظر از نژاد و جنسیت آنها، از شرکت در برنامه‌های ورزشی مناسب بهره‌ی زیادی می‌برند.

ارتباط‌هایی نیز میان شرکت دختران در تیم‌های ورزشی در مقاطع راهنمایی و دبیرستان و موفقیت آنها در زندگی حرفه‌ای کشف کرده که به ارزش‌های کار تیمی، تعیین هدف و پاداش برتر بودن باز می‌گردد. در تارنمای بنیاد ورزش زنان آمده، «تصادفی نیست که ۸۰ درصد از مدیران زن ۵۰۰ شرکتی که در فورچون آمده‌اند، خود را به این دلیل که در نوجوانی در دنیای ورزش بوده‌اند، دخترانی شیطان و شلوغ معرفی کرده‌اند.»

تنظیم ساعت زنگ ورزش با نیازهای دانش‌آموزان

زنگ ورزش، زمان بروز خلاقیت کودکان است. کودک با حضور در ساعت ورزش علاوه بر تقویت بعد جسمانی به بازی، تفریح، پرورش روحیه تعاون و همکاری می‌پردازد ولی ساعت زنگ ورزش در مدارس ایران با اولویت‌های اصلی نیازهای دانش‌آموزان تنظیم نشده است. در تحقیق زیر به مقایسه اولویت‌های نیازهای جسمانی، مهارتی، شناختی و عاطفی دانش‌آموزان در درس تربیت بدنی و ورزش مدارس پرداخته شده است. (رحیم رضائی‌نژاد، حمید محبی، مهر علی همتی‌نژاد).

در این تحقیق آمده است توجه به نیازهای چندگانه دانش‌آموزان و پرهیز از پرورش تک‌بعدی با توجه به یک هدف با یک نیاز اهمیت بسیاری دارد، به ویژه اینکه برخی محققان معتقدند نقش معلمان تربیت بدنی در برآوردن برخی از نیازهای اجتماعی حتی بیشتر از والدین است.

بررسی محتوای درس تربیت بدنی در کشورهای مختلف نشان می‌دهد که بسیاری از نیازهای آموزشی دانش‌آموزان مورد توجه قرار گرفته است. همچنین در بسیاری از اهداف و استانداردهای درس تربیت بدنی بر نیازهای مختلف دانش‌آموزان مانند آموزش انواع حرکات و مهارت، بهداشت جسمانی و روانی توسعه مفاهیم شناختی، توسعه مهارت‌های ارتباطی، فعالیت‌های جسمانی خارج از مدرسه، لذت، حرکت، سلامتی و رشد اجتماعی، رفتار احترام‌آمیز و آمادگی جسمانی تأکید شده است.

تدوین اهداف کلی درس تربیت بدنی در حیطه‌های مختلف تربیتی گسترش زیادی پیدا کرده است که در بسیاری از آنها فعالیت‌های مناسب با نیازهای لذت، تعامل اجتماعی، مهارت‌های ورزشی و تفریحی، توسعه حرکتی- ادراکی، الگوهای حرکتی بنیادی، سلامتی و آمادگی جسمانی، مهارت‌های حرکتی ورزش برای دانش‌آموزان دوره‌های مختلف تحصیلی در نظر گرفته شده است.

زنگ ورزش، زنگ سلامت

سلامت هر فردی تحت تأثیر عوامل گوناگونی چون ژنتیک، محیط زیست، خدمات پزشکی، سبک زندگی و ... است و در این میان تمرینات بدنی ورزش جایگاه مهمی دارند تا جایی که کاهش فعالیت بدنی می‌تواند سلامت فرد را تحت تأثیر قرار دهد. ورزش و فعالیت جسمانی نه تنها در ایجاد و حفظ تناسب اندام اثرات سودمندی دارد بلکه در پیشگیری از بیماری‌ها به خصوص بیماری‌های قلبی عروقی، فشار خون، دیابت و چاقی و ... هم نقش مهمی را ایفا می‌کند. در این میان ورزش برای کودکان، نوجوانان و جوانان از اهمیت بیشتری برخوردار است تا جایی که در سال‌های اخیر سعی شده به برنامه‌های ورزشی در محیط‌های آموزشی نگاه ویژه‌ای شود زیرا ورزش نه تنها فواید جسمانی با خود به همراه می‌آورد بلکه می‌تواند فواید روان‌شناختی بسیاری برای دانش‌آموزان داشته باشد. کاهش افسردگی، کاهش اضطراب، فراهم آوردن سپری برای مقابله با استرس و بالا بردن عزت‌نفس و آسایش فکری از جمله فواید مهم ورزش است.

برنامه تربیت بدنی باید به گونه‌ای طرح‌ریزی شود که دانش‌آموزان تسلط کامل بر بدن خود را به دست آورند و بتوانند مهارت‌های لازم بدنی را کسب کنند. حرکات ورزشی باید متضمن کارایی، چابکی و نیرومندی بدن باشد و مربیان ورزشی باید چنین مهارت‌های لازم را جزء برنامه‌های تربیت بدنی منظور کنند. یکی از اقدامات برای موفقیت مربیان ورزشی ایجاد ارتباط با والدین دانش‌آموزان است. مربیان با دعوت از اولیاء برای تماشای مسابقات و فعالیت‌های ورزشی فرزندانشان، می‌توانند آنها را به امر ورزش و سلامت علاقه‌مند سازند.

برنامه تربیت بدنی مدارس به تنهایی نمی‌تواند به تمام فعالیت‌های ورزشی که عامل سلامت جسمانی است جواب دهد بنابراین وظیفه مهم دیگر هر مدرسه از نظر تربیت بدنی ایجاد محرک‌های لازم در نوجوانان است تا با اجرای فعالیت‌های ورزشی خارج از مدرسه به تقویت بیشتر بدنشان و تأمین آمادگی جسمانی آن بپردازند.

لزوم و اهمیت، برای هر دو جنس در سنین مختلف مورد تأیید محققین است. به طور کلی ورزش و تحرک بر رشد عمومی بدن تأثیر می‌گذارد. ورزش امروزی تنها یک فعالیت ساده نیست بلکه قابلیت‌های پیچیده مغز را در امور مختلف از جمله آموختن مطالب، هماهنگی، چالاکی، درست عمل کردن، درست تصمیم گرفتن و ... را تقویت می‌کند و در کلیه اجزای جسم و روح و ذهن تأثیر مثبت می‌گذارد.

دانش‌آموزان روزانه چند ساعت در کلاس درس روی نیمکت می‌نشینند حتی اگر نوع نشستن مناسب باشد و نیمکت نیز استاندارد باشد باز هم در آنها خستگی فیزیکی ایجاد می‌شود دانش‌آموزان پسر غالباً این شکل را با بازی کردن در خیابان‌ها و ورزشگاه‌ها (غالباً فوتبال) حل می‌کنند ولی برای دختران به علت اعتقادات و فرهنگ جامعه امکانات کمتری وجود دارد بنابراین لازم است در مدارس دخترانه ساعت‌های بیشتری برای تمرینات بدنی منظور گردد.

یک دانش‌آموز در مسیر پیشرفت تحصیلی خود به موانع بسیاری بر می‌خورد. افسردگی، بی‌حوصلگی، احساس خستگی، احساس ضعف، تفکرات بی‌پایه و اساس، مشغول بودن ذهن، عدم توانایی در یادگیری مطالب و بسیاری عوامل دیگر

می‌تواند مانع از به سرانجام رسیدن هدف تحصیلی یک دانش‌آموز باشد. اما ورزش همان‌طور که **سد محکمی** در برابر **فساد و تباهی و اعتیاد** جوانان و نوجوانان است می‌تواند عاملی تأثیرگذار در رفع موانع تحصیلی باشد.

فعالیت بدنی یا ورزش باعث تحریک عضلات شده و فعالیت دستگاه‌های بدن (قلب و عروق) را بیشتر می‌کند مغز و ذهن انسان نیز از این امر مستثنی نیست. با فعالیت مغز در هنگام ورزش در ساعاتی در روز تمام تخیلات، احساسات خستگی و بی‌حوصلگی و ضعف به اندازه قابل توجهی رفع می‌شود و به همین امر می‌تواند به درک بهتر مطالب برای دانش‌آموزان کمک کند. **فعالیت ورزشی منظم** در صورت **تداوم** می‌تواند باعث **آسودگی ذهن** شود و این آسودگی باعث **بهتر آموختن**، اشتیاق بیشتر به کار و درس، بالا رفتن شخصیت انسانی و عدم فرار مطالب از ذهن شود بنابراین هر کدام از این عوامل باعث می‌شود یک دانش‌آموز به پیشرفتی بیشتر دست یابد.

بحث و نتیجه‌گیری

ورزش می‌تواند تأثیر بسزایی در **شادابی و نشاط** دانش‌آموزان دختر و پسر داشته باشد. دانش‌آموزانی که از لحاظ روحی و روانی در شرایط مطلوب‌تر قرار داشته باشند بدون شک می‌توانند بهتر، سریع‌تر و با آرامش بیشتر مطالب را فرا بگیرند این دانش‌آموزان با روحیه در مراحل دیگر زندگی نیز **موفق‌ترند**. دانش‌آموز ورزشکار در میدانی ورزشی از مربیان خود و از روح و خصلت‌های او نکاتی را فرا می‌گیرد که شاید در رفتار و کردار دیگر همکلاسی‌هایش کمتر مشاهده شود جوانمردی، گذشت، وقت‌شناسی، ادب، احساس مسئولیت و احترام بیشتر به بزرگتران به خصوص پدر و مادر، اساتید و معلمان.

این قبیل جوانان و نوجوانان علاوه بر محیط مدرسه که قوانین و مقررات خاص خود را دارد در محیط‌های دیگر از جمله ورزشگاه‌ها حضور می‌یابند و با شرایط مکان‌های دیگر به غیر از مدرسه و با روحیات مختلف آشنا می‌شوند. اگر از قابلیت‌های فنی رشته‌های ورزشی و نیز شرایط بدنی خوبی برخوردار باشند می‌توانند علاوه بر مراحل تحصیلی در مراحل و میدانی بالای ورزشی نیز حضور پیدا کنند. این میدانی باعث بالا رفتن شخصیت دانش‌آموزان شده و علاوه بر امتیازاتی که دولت برایشان قائل شده از نظر مالی و توانایی می‌توانند گوی سبقت را از دیگر دوستانشان بریابند.

تمامی این پیشرفت‌ها در صورتی می‌تواند به سرانجام مقصود برسد که منظم و براساس برنامه‌ریزی صحیح باشد از طرفی نباید فراموش کرد که **ورزش بی‌رویه و بدون مربی و سازمان نیافته** بیش از آن که مفید و مؤثر باشد می‌تواند **مخرب و زیان‌آور** باشد چه برای بدن انسان چه برای تحصیل دانش‌آموزان. (مثلاً بازی درون کوچه ای! فله ای)

جاذبه دنیای پرشور و شگفت‌آور ورزش و محیط پرهیاهوی آن تنها میدان بزرگ رقابت و مبارزه نیست بلکه تجلی‌گاه ارزش‌های والای بزرگ انسانی است که در آن صحنه‌های کوشش، گذشت، همکاری، صداقت، بردباری و تهور رخ می‌دهد و شاگردان این کلاس، درس تلاش، فداکاری، تعاون، مردانگی، استقامت و شجاعت را می‌آموزند.

به طور کلی می‌توان گفت ورزش **نقشی انکارناپذیر در تمامی مراحل زندگی دارد** که دانش‌آموز دختر و پسر از این امر مستثنی نیستند در نتیجه ساعت ورزش دانش‌آموزان نباید در اختیار دروس باشد بلکه ورزش را یک علم دانسته و به آن اهمیت بیشتری داده شود. (حسین سلیم)

فهرست منابع

- رحیمی ارسنجانی، اسکندر (۱۳۸۰)، تربیت بدنی در مدارس، دانشگاه شیراز
واعظ موسوی، محمدکاظم (۱۳۷۹)، روان‌شناسی ورزشی، بنیاد دانش‌نامه بزرگ فارسی
مشرّف جوادی، بتول (۱۳۶۷)، تربیت بدنی و ورزش در مدارس، نشر دانشگاهی
نبوی، مصطفی (۱۳۵۷)، اصول آموزش و پرورش برای مدارس ابتدایی و راهنمایی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی
ذکائی، محمود (۱۳۷۱)، کلیات تربیت بدنی در مدارس، سمت
امیرتاش، علی‌محمد (۱۳۷۰)، روش‌های تربیت بدنی برای داخل کلاس ویژه دانش‌آموزان مدارس ابتدایی، وزارت آموزش و پرورش اداره کل تربیت بدنی - مجله حقوقی و قضایی دادگستری ۷۷/۸/۲۴
مت جارویس (۱۹۶۶)، روان‌شناسی ورزشی، ترجمه نور علی خاوند، تهران ۱۳۸۰
ادوارد فاکس (۱۹۸۱)، فیزیولوژی ورزش، ترجمه اصغر خالدان، دانشگاه تهران ۱۳۶۹
استاد اسحاق زاده کارشناس و دبیر تربیت بدنی و علوم ورزشی ۸