



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

زمان پذیرش نهایی: ۱۴۰۲/۰۳/۲۰

شماره مجوز مجله: ۸۰۴۰۰

بررسی اهمیت درس تربیت بدنی در مدرسه و تاثیرات آن بر یادگیری دانش آموزان

حسین میرزایی^۱، سمیه نگهداری^۲

۱- کارشناسی ارشد روانشناسی ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارسنجان

۲- کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارسنجان

h.mirzaee@gmail.com

چکیده

در مدارس امروزی درس تربیت بدنی بخش مهمی از آموزش دانش آموزان است. ورزش به دانش آموزان کمک می کند تا سالم بمانند، مهارت های کار گروهی را بیاموزند و سرگرم شوند. علاوه بر این، تربیت بدنی می تواند به دانش آموزان در حفظ وزن سالم و کاهش خطر چاقی کمک کند. شواهد نشان می دهد که افزایش فعالیت بدنی و آمادگی جسمانی ممکن است عملکرد تحصیلی را بهبود بخشد و زمانی در روز مدرسه که به تعطیلات، کلاس تربیت بدنی و فعالیت بدنی در کلاس اختصاص داده می شود ممکن است عملکرد تحصیلی را تسهیل کند. درس تربیت بدنی پایه و اساس و زیر بنای تربیتی در آموزش و پرورش محسوب می شود. تربیت بدنی بخش اساسی زندگی سالم برای افراد در هر گروه سنی، به ویژه دانش آموزانی که به مدرسه می روند، است. علت اصلی این موضوع این است که زندگی مدرسه در هر مرحله پر از استرس و اضطراب است. از نظر علمی ثابت شده است که فعالیت های ورزشی به اندازه انجام سایر کارهای مدرسه اهمیت دارند در همین راستا هم اکنون اکثر مدارس و مراکز آموزشی همواره به عنوان بخشی از برنامه های خود فعالیت های ورزشی مختلفی را انجام می دهند. استفاده از ورزش و فعالیت بدنی در فعالیت های روزانه دانش آموزان در مدارس، باعث افزایش توانایی در انگیزه یادگیری در آنها می شود. دانش آموزانی که در ورزش و فعالیت بدنی شرکت می کنند، در مقایسه با دانش آموزان کم تحرک از سلامت جسمی و روانی مطلوب و بهتری برخوردار هستند که می تواند انگیزه یادگیری فراگیران را افزایش دهد. هم چنین ادغام ورزش در آموزش نیز می تواند به کاهش سطح اضطراب، استرس و افسردگی کمک کند. با توجه به موضوع هدف از انجام پژوهش حاضر بررسی تاثیر ورزش کردن و آموزش تربیت بدنی بر سلامت و عملکرد یادگیری دانش آموزان می باشد. روش مطالعه در این پژوهش نیز به صورت تحلیلی- توصیفی با استناد به یافته های تحقیقات، اسناد و مقالات مرتبط با موضوع می باشد.

کلمات کلیدی: دانش آموزان، تربیت بدنی، سلامت جسمی، انگیزه یادگیری، سلامت روانی، آموزش.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

مقدمه

تربیت بدنی از اولین و قدیمی ترین مواد درسی همه‌ی دوره های تحصیلی است که از طریق آموزش فعالیت های حرکتی ، نقش عمده ای در تربیت کودکان پیدا کرده است. برنامه درسی تربیت بدنی بنا به مصوبه شورای عالی آموزش و پرورش در دوره های تحصیلی، فرصت مغتنمی برای رشد و تکامل متعادل و متوازن ابعاد جسمانی، شناختی و عاطفی دانش آموزان از طریق فعالیت های بدنی و حرکتی، با رعایت استانداردهای تندرستی و موازین فرهنگی و اخلاقی است. تهیه چنین برنامه ای باید تابع قوانین علمی باشد تا از آسیب های احتمالی جلوگیری به عمل آورد. برنامه درسی تربیت بدنی در مدارس هدایت چنین برنامه هایی را عهده دار است و به فراخور زمان، مکان و مخاطب خویش، طرح های مورد نیاز را فراهم می آورد. مطالعه، تفکر و ... از اعمال و فعالیت هایی هستند که به دریافت انرژی از جسم نیاز دارند و در عوض انرژی های دیگری نیز به ذهن و روح و روان یادگیرنده می دهند. بدن و جسم برای تأمین انرژی انواع فعالیت های آدمی به تندرستی و سلامت عملکرد دستگاه های مختلف بدن نیاز دارد که آن هم از طریق فعالیت بدنی و نمود عینی آن یعنی حرکت تحقق می یابد. از نظر اجتماعی، تربیت بدنی بخشی از تجارب عاطفی و اجتماعی دانش آموز را تشکیل می دهد که به شکل حرکت و بازی نمود پیدا می کند. تربیت بدنی نه فقط نیاز به تعامل و ارتباط اجتماعی را برآورده می سازد، بلکه در ایجاد ارزش های مربوط به زندگی خوب و متعادل نیز سهیم است. آموزش اصول سلامتی و تندرستی، بخشی از تجربه آموزشی و اجتماعی یادگیرنده است. تربیت بدنی در ایجاد فرهنگ توجه به سلامتی و گذران صحیح اوقات فراغت، سهیم است. بنابراین دستیابی به وضعیت بدنی سالم، متناسب و آماده برای شرکت در فعالیت های گروهی و اجتماعی، بخشی از تربیت اجتماعی و فرهنگی محسوب می شود که از طریق برنامه تربیت بدنی و ورزش مدارس، تعمیم و گسترش می یابد (Almond, 2014). امروزه، کم تحرکی ناشی از زندگی ماشینی زمینه ساز بروز برخی از ناهنجاری های عضلانی اسکلتی، اضافه وزن و کاهش حجم تنفسی در دانش آموزان شده است. چاقی به ویژه در کودکان یکی از دلایل مهم و شایع بیماری ها از جمله بیماری های قلبی عروقی می باشد که علاوه بر تهدید سلامت عمومی دانش آموزان، هزینه های درمانی گزافی را بر جامعه تحمیل می کند؛ لذا توجه به تربیت بدنی و آموزش شیوه زندگی سالم به عنوان عامل پیشگیری، نه تنها هزینه های درمان را کاهش می دهد، بلکه از پیدایش ناهنجاری های عضلانی اسکلتی نیز جلوگیری به عمل می آورد. از طرفی دیگر، با استناد به یافته های پژوهشی و ارتباط مثبت پیشرفت تحصیلی دانش آموزان با فعالیت های جسمانی، ضرورت توجه به تربیت بدنی مدارس اهمی دوچندانی یافته است (قربانی و همکاران، ۱۴۰۰). با فعالیت های بدنی و حفظ سلامت بدن، دانش آموزان ضمن ادای تکلیف الهی نسبت به بدن خود، در عبادت، کار و خدمت به جامعه توفیق بیشتری حاصل می کنند. با استفاده از یک برنامه تمرینی در مهارت های مختلف حرکتی و ورزشی، می توان به فواید جسمانی از قبیل کاهش ضربان قلب، ارتقاء آمادگی قلبی تنفسی، تنظیم بهینه متابولیسم، افزایش دامنه حرکتی مفاصل و افزایش قدرت و استقامت عضلانی و... در دانش آموزان دست یافت. تربیت بدنی در بعد روانی دارای اثرات مثبتی از قبیل کاهش اضطراب و فشار روانی، کاهش افسردگی و پرخاشگری و افزایش اعتماد به نفس، عزت نفس، خود پنداره مثبت، شادابی و نشاط در دانش آموزان است. در بعد اجتماعی نیز تربیت بدنی باعث ارتقاء روابط اجتماعی، مسئولیت پذیری، هدایت و رهبری، کارگروھی، امید به آینده و امید به زندگی آنان می شود (درتاج، ۱۳۹۷).

اهمیت درس تربیت بدنی در مدارس و فواید آن بر دانش آموزان



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

انسان از نظر خلقت برترین مخلوقات است که در نتیجه تربیت جسمی و روانی می تواند به مرحله کمال دست یابد. آمادگی بدنی نه تنها یکی از مهم ترین عناصر در سلامت بدن، بلکه پایه و اساس فعالیت فکری خلاق و پویاست. اهمیت درس تربیت بدنی، از دروس دیگری که در برنامه ی تحصیلی مدارس وجود دارد، کمتر نیست. درس تربیت بدنی به عنوان یکی از بخش های متداول در برنامه ی تحصیلی مدارس، مشتمل بر آموزش رشد، تقویت و مراقبت از بدن و حفظ آمادگی بدنی است. هم چنین همه ی توانایی های شناختی و مهارت های حرکتی را از طریق ورزش، تمرین و انواع فعالیت های بدنی مثل: هنرهای رزمی و ایروبیک، تقویت می کند. در ادامه به بخشی از فوایدی که نشانگر اهمیت درس تربیت بدنی است، اشاره می شود (Linda rikard, and Banville, 2006):

۱- حفظ آمادگی بدنی: آمادگی بدنی یکی از مهم ترین عناصر در سوق دادن زندگی به سوی یک شیوه ی زندگی سالم محسوب می شود. درس تربیت بدنی، به نقش هر فعالیت بدنی قاعده مند، منظم و دائمی در کسب این آمادگی اشاره دارد. این روش دانش آموزان را در حفظ آمادگی، تقویت قدرت عضلانی، افزایش استقامت و هم چنین ارتقای توانایی های بدنی خود تا سطح بهینه کمک می کند. آمادگی بدنی در پذیرش و باور اهمیت حفظ سلامت بدن که شادی و انرژی در پی دارد، مؤثر است. اصرار به حفظ صحیح آمادگی بدنی، جذب بیشتر مواد مغذی، بهبود عملکرد گوارشی و بسیاری از دیگر فرآیندهای فیزیولوژیکی را، که همگی پیامدهای آمادگی تلقی می شوند، به همراه دارد.

۲- تقویت کننده ی اعتماد فراگیر: شرکت مستمر در ورزش های انفرادی، دو نفره یا تیمی، اعتماد به نفس را بالا می برد. توانایی رفتن به زمین و انجام ورزش، کم کم حس اعتماد به نفس را به وجود می آورد که در ارتقای شخصیت فرد از اهمیت ویژه ای برخوردار است. هر پیروزی در زمین ورزش، به افزایش حس اعتماد به نفس افراد کمک می کند. علاوه بر این، توانایی پذیرش شکست در زمین ورزش و در عین حال آگاهی فرد بر توانایی های خود، حس و نگرش مثبتی را به همراه دارد. بنابراین شرکت در ورزش ها، مثل ورزش های رزمی و حتی حرکات موزون و ایروبیک، همواره تأثیر مثبتی بر کل شخصیت دانش آموزان و منش آن ها دارد و در کسب اعتماد به نفس آن ها اعجاز می کند.

۳- آگاهی درباره ی اهمیت سلامت و تغذیه: در کلاس های درس تربیت بدنی نه تنها درباره ی شرکت در برنامه های تفریحات سالم و آمادگی جسمانی صحبت می شود، بلکه این کلاس ها منجر به ارتقای دانش درباره ی جنبه های مختلف بهداشت بدنی نیز می شود. برای مثال: مشکل چاقی در دنیای امروز یا کم خونی و اختلالات غذایی از جمله مشکلات شایع مربوط به افراد سیزده تا نوزده ساله است. درس تربیت بدنی فرصت مناسبی را برای معلمان مهیا می کند تا به فواید مواد غذایی سالم و مغذی و تأثیرات بیماری زای مواد غذایی مانده اشاره کنند. ترویج رفتارهای تغذیه ای درست و ارائه ی راهنمایی هایی در خصوص تغذیه، از جمله دروس بسیار ارزشمند و مهمی است که در خلال کلاس های درس تربیت بدنی و در مدارس به دانش آموزان آموزش داده می شود.

۴- ایجاد روحیه ی جوانمردی و کار تیمی: شرکت در ورزش های تیمی و حتی دو نفره، به ایجاد حس روحیه ی تیمی و گروهی در میان دانش آموزان منجر می شود. زمانی که دانش آموزان در ورزش های تیمی مشارکت می کنند، آن ها می آموزند که چگونه خود را با وظایف دیگر هم تیمی ها سازگار نمایند. این فرایند کمک همه جانبه ای به مهارت های ارتباطی و همکاری با دیگران می کند. بنابراین شرکت در ورزش های تیمی با تقویت حس در تیم بودن ضمن فراهم کردن فرصت مناسبی برای شکل گیری شخصیت هر فرد، به مشارکت افراد در آینده ی جامعه، کمک شایان می کند.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

۵- توسعه ی مهارت‌های حرکتی: توانایی تمرکز بر روی حرکت تابی راکت و حرکت صحیح و درست آن برای ضربه ی به موقع، مثالی از مهارت های حرکتی در کلاس های درس تربیت بدنی است. مشارکت در ورزش‌ها و فعالیت های کلاس درس تربیت بدنی، به تقویت پاسخ های سریع دانش آموزان کمک می کند. هم چنین این درس با نظم دادن به حرکات بدن و ایجاد وضعیت صحیح بدن، به توسعه و هماهنگی عصبی عضلانی چشم و دست نیز می انجامد.

۶- اهمیت رعایت بهداشت: کلاس های درس تربیت بدنی، شامل دروسی مرتبط با شناخت و اهمیت بهداشت و نظافت شخصی می شود. بنابراین به دانش آموزان در زمینه ی بهداشت و نگهداری از سلامت فردی در طول زندگی کمک می کند. علاوه براین، کلاس های درس تربیت بدنی در خصوص شناخت جنبه های رشد و چگونگی روبه رو شدن با آن در سنین گوناگون مؤثر است.

۷- افزایش همه جانبه ی توانایی های شناختی: کلاس های درس تربیت بدنی به شناخت همه جانبه ی توانایی های دانش آموزان کمک می کند، زیرا آن ها از طریق شرکت در فعالیت های بدنی، در مورد ورزش های گوناگون اطلاعات و شناخت زیادی پیدا می کنند. برای مثال، فردی که در یک کلاس ورزش رزمی شرکت می کند، اطلاعاتی در مورد خاستگاه و تاریخچه ی این نوع ورزش نیز پیدا می کند. بنابراین کلاس درس تربیت بدنی، در غنی شدن اندوخته های اطلاعاتی دانش آموزان نیز تأثیرگذار است.

۸- شکوفایی استعدادهای ورزشی: کلاس های درس تربیت بدنی، موقعیت خوبی را برای همه ی افرادی که علاقه مند به مطرح شدن در جهان ورزش هستند به وجود می آورد. این کلاس ها برای استعدادهای ورزشی، موقعیت مناسبی را فراهم می آورد تا کشف و تجربه ی زمینه های مختلف ورزشی، رشته ی ورزشی مورد علاقه خود را شناسایی کنند. پس از این مرحله، آنها با فعالیت بیشتری در این ورزش، در مسابقات شرکت می کنند و این روند زمینه ای برای راهیابی آنان به جهان رقابتی ورزش ها می شود.

۹- تأمین لذت و رفع خستگی: شرکت در کلاس های درس تربیت بدنی، علاوه بر فرصتی که برای یادگیری در زمینه های بهداشتی و دانش به وجود می آورد، موقعیت و فضای لازم را برای تفریحات سالم نیز ایجاد می کند. دانش آموزانی که در طول هفته به انجام برنامه های درسی دیگر مشغول اند و از نوشتن، گوش دادن و خواندن خسته شده اند، نیاز به یک فعالیت تفریحی مناسب برای فوق برنامه ی خود دارند. شرکت در ورزش و آمادگی بدنی کلاس های تربیت بدنی، به عنوان یک فعالیت خوش آیند برای دانش آموزان محسوب می شود (Burgueño et al, 2020).

۱۰ - ارتقای زندگی سالم در بزرگ سالی: کودکانی که در سنین کودکی به اهمیت بهداشت و سلامتی پی می برند، در طول دوره ی رشد و دوران بزرگ سالی از اهمیت زندگی سالم آگاهی کافی دارند. بنابراین درس تربیت بدنی که شامل انواع فعالیت های بدنی و ورزشی است، اطلاعات لازم را در زمینه ی اهمیت بهداشت و سلامتی در اختیار دانش آموز قرار می دهد و به شکل گیری شخصیت افرادی آگاه و مطلع کمک می کند. وجود یک برنامه ی کامل و همه جانبه ی درس تربیت بدنی، در تربیت افراد بزرگ سال که اهمیت روش زندگی سالم را به خوبی می دانند مؤثر است.

معلمان تربیت بدنی به عنوان مشوقین سلامت جسمی و روانی در مدارس

معلمان به تنهایی قادر نیستند نیازهای ورزشی شاگردان را پاسخگو باشند. معلمان و مربیان باید فرصت و امکانات کافی فراهم آورند تا متناسب با رشد جسمانی، عضلانی زمینه مساعد برای رشد آنها فراهم گردد. لحاظ کردن مسایل مربوط به رشد



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

مخصوصا در مقطع رشد که به تعبیر "روسو" تولد دوم فرد است بسیار حائز اهمیت است. مربیان باید بکوشند در این سنین ویژگی های روحی و روانی دانش آموزان را در نظر آورند. همچنین در نظر داشتن تفاوت های فردی دانش آموزان منطبق با مفاهیم رشد در امر ورزش بسیار باید مدنظر باشد. معلم باید بداند بسیاری از افراد توانایی لازم برای بعضی از حرکات ورزشی را ندارند. معلمان و مربیان ناآگاه بدون در نظر گرفتن این تفاوت ها می توانند اسباب بعضی بیماری ها و عوارض را فراهم آورند. از طرفی مربیان باید به این نکته توجه کنند که بکوشند تا ورزش در خدمت دانش آموزان درآید، نه این که دانش آموزان در خدمت ورزش باشند. بر این اساس ساعات ورزش باید ابزاری باشد برای پاسخگویی به آن چه دانش آموزان نیاز دارند و می توانند. از این رو ساعت ورزش باید متناسب با توانمندی های دانش آموزان باشد. همان طور که قبلا گفته شد شادی و نشاط که روح حاکم بر ورزش است، نباید در خدمت ورزش قهرمانی درآید. هرچند آموزش ورزش قهرمانی نیز می تواند جزئی از فرایند ورزش باشد، و حتی در دنیای امروز بد نیست در مدارس مقدمات آموزش آن را فراهم کنیم. اما تاکید بر این است که ماهیت ورزش نبایستی مخرب باشد و به گونه ای درآید که به جای آن که ابزار تمدد اعصاب برای یادگیری درس و فعالیت علمی باشد، به مانعی برای یادگیری تبدیل گردد. از سویی تاکید بر این نکته نیز اهمیت دارد که باید حجم فعالیت های ورزشی باید متناسب با توان دانش آموزان باشد. اگر دانش آموز در یک رشته ورزشی می تواند توقع معلم را برآورده کند، چه اصراری داریم که در مواد مختلف ورزشی او را شرکت دهیم یا او را وادار کنیم تا رشته های مختلف ورزشی را بیاموزد و در ارزشیابی پایانی ملزم به پاسخگویی باشد. این مسئله از آن روی ارزشمند است که با انگشت نهادن بر توانایی های خاص هر کدام از دانش آموزان زمینه دنبال کردن آن را در محیط های بیرون نیز فراهم می کنیم (Azimovna, 2022).

از طرفی فصول و ماه ها و ایام مختلف سال با ورزش های خاصی تناسب دارد. مخصوصا در کشور ما که از تنوع آب و هوایی زیادی برخوردار است، در مناطق و شرایط مختلف ورزش های خاصی قابل اجرا و انتظار است. بنابراین معلمان و مربیان آگاه باید به این مسئله توجه داشته باشند. برای مثال ورزش های پرجنب و جوش در ماه های سرد سال بیشتر مورد تقاضا و از نظر روحی و جسمی قابل اجرا است. ارائه برنامه خاص ورزشی به صورت مدون و متمرکز و بخشنامه ای در کل کشور با این مسئله منافات دارد. بنابراین در این زمینه تفویض اختیار و تشخیص این که چه سرفصل هایی برای چه شرایطی متناسب است تا مقدار زیادی به نظر مربی بستگی دارد. مربیان باید این نکته را بدانند که با دانش آموزانی سروکار دارند که به لحاظ روحی یکسان نیستند. افرادی که سراپا عقده های روحی پاسخ داده نشده اند تا افرادی که در آرامش و ثبات روحی مطلوب قرار دارند. بنابراین منطقی شدن توقع مربی از دانش آموزان نشان از درایت و علم او دارد. بسیاری از دانش آموزان زمین ورزش را برای تخلیه روحی و بیرون ریختن هیجانات، احساسات و آشوب های روحی می خواهند. بنابراین اشکال ندارد اگر زمینه چنین شرایطی را فراهم کنیم. در ساعت درس تربیت بدنی که در ظاهر فقط به فعالیت های بدنی پرداخته می شود بلکه در معنا یک فرد در تمام ابعاد وجودی مانند روحی و روانی نیز محک زده می شوند مثلا افراد گوشه گیر و منزوی، اشخاصی که در برقراری ارتباط با دیگران دچار مشکل می باشند و یا دانش آموزان ناسازگار و پرخاشگر و یا افراد مستعد در رشته های مختلف ورزشی توسط یک دبیر متخصص در امر تربیت بدنی شناسایی می شوند و با دادن راهکار های مناسب مانند یک مشاور عمل می کنند (Wallhead, and Buckworth, 2004).

ضرورت و اهداف توجه به ورزش صبحگاهی در مدارس



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

هیچ قله‌ای تا امروز فتح نشده، مگر اینکه زیر ساخت آن در آموزش پرورش شکل گرفته است و به همین دلیل باید به سمتی حرکت کنیم که محوریت تفکر، اندیشه و خلاقیت را در آموزش و پرورش بارور کنیم. ورزش مجموعه فعالیت‌های بدنی و امور جسمانی است که باعث سلامتی و نشاط می‌شود. عمده‌ترین ثمره پرداختن به ورزش دستیابی به سلامت جسمانی و روانی است. درتأمین سلامت و تندرستی منظور کردن ورزش و فعالیت‌های جسمانی به عنوان یک ضرورت در برنامه‌های روزمره از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. ورزش صبحگاهی در شروع فعالیت آموزشی مدارس می‌تواند عامل مهمی در ایجاد نشاط و شادابی و تأمین سلامت جسم و روح دانش‌آموزان باشد. این برنامه با توجه به ویژگی‌های خاص دانش‌آموزان در ۳ بخش گرم‌کردن، پیاده‌کردن هدف و بازگشت به حالت اولیه طراحی می‌شود. انجام این برنامه در ابتدا با افزایش تدریجی ضربان قلب توأم است که به آستانه تحریک برای افزایش استقامت عمومی می‌رسد و سرانجام به حالت اولیه بر می‌گردد. اجرای ورزش صبحگاهی به طور منظم و روزانه می‌تواند نقش بسیار مهمی در کسب آمادگی جسمانی، روانی و نشاط و شادابی دانش‌آموزان داشته باشد (Kao, and Luo, 2019). انجام چند حرکت ساده و منظم آن هم در چند دقیقه بدن را در مقابل عوارض جسمی زیادی مصون می‌دارد. یک برنامه ورزشی مناسب چگونگی تناوب و تکرار تمرینات، شدت تمرینات و در نهایت مدت زمان اجرای تمرینات را در بر می‌گیرد.

تربیت بدنی و ورزش در مفهوم کلی کلمه، یک پدیده اجتماعی است که با اعتلای آن، روابط افراد جامعه و سلامت جسم و روح آنها استحکام می‌یابد بنابراین روابط اجتماعی و تربیت بدنی و ورزش بر یکدیگر تأثیر متقابل دارند و در تأمین بهداشت روانی کودک و نوجوان و همچنین در جهت گیری مطلوب جامعه بسیار مؤثر می‌باشد بر اساس تحقیقات کارشناسان سازمان بهداشت جهانی در کشورهای صنعتی حدود ده درصد از افراد جامعه به نوعی به اختلال روانی مبتلا هستند از این رو بهداشت روانی که هدف آن سالم سازی روانی و پیشگیری از اختلالات روانی است از اهمیت شایانی برخوردار است همان گونه که بیماری‌های جسمانی سلامت جسم انسان را تهدید می‌کند، برای سلامت روانی نیز خطراتی غیر قابل اجتنابی وجود دارد. در زندگی هر شخصی لحظات حساس، موقعیتها و پیش آمدهای ناگوار وجود دارد چگونگی تأثیر این گونه رویدادها بر روی شخص و نحوه برخورد شخص با آنها از نقطه نظرات سلامت روان بسیار حائز اهمیت است خانواده، مدرسه، جامعه سه عامل مهم در بروز و ظهور بیماری‌های روانی محسوب می‌شوند نتیجتاً در هر برنامه و طرح بهداشت روانی باید هر سه عامل فوق مورد توجه قرار گیرند (Demetriou et al, 2019).

محیط روانی انسان شامل کلیه عواملی است که روی رفتار وی اثر می‌گذارد بسیاری از آشفتگیها و سرگشتگیهای روانی و اعتیاد نتیجه روابط شخص با افراد خانواده و اجتماع است بنابراین در پیشرفت بهداشت روانی هر جامعه، کلیه افراد آن از هر طبقه و گروهی اعم از مقامات مذهبی، اداری، آموزشی و قضایی وظایف خطیری را بر عهده دارند بهداشت روان کودکان به خصوص بهداشت روان دانش‌آموزان است که یک سوم کل جمعیت را تشکیل می‌دهند مهم جلوه می‌کند هر روز صبح بچه‌ها را به دست مکان آموزشی به نام مدرسه می‌سپاریم و ظهر و یا عصر آنها را تحویل می‌گیریم در این مدت چه اتفاقاتی ممکن است برای آنها رخ دهد؟ باید کاری کرد که بچه‌ها در این مدت آسیب نبینند (Burgueño et al, 2020). باید از مدرسه آغاز کرد، زیرا کودک تا هفت سالگی در آغوش خانواده است و از ۷ تا ۱۸ سالگی در اختیار مدرسه قرار می‌گیرد. شخصیت یک فرد هم تا قبل از ۱۸ سالگی شکل می‌گیرد. یعنی نمی‌توان گفت که یک فرد تا ۱۸ سالگی طبیعی بوده اما بعد از آن دچار اختلال شده است از این رو، بسیار مهم است که مربیان یا افرادی که با بچه‌های سنین مدرسه سروکار دارند، بدانند که چگونه با بچه‌ها برخورد کنند و از چه اقداماتی جهت رشد و شکوفایی آنان استفاده کرد.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

نقش فعالیت های ورزشی در افزایش انگیزه و رفع افسردگی دانش آموزان

بسیاری از افراد در سراسر جهان از افسردگی ناتوان کننده ای رنج می برند. تحقیقات نشان می دهد ورزش، ویژه اگر بصورت گروهی انجام شود لافل به اندازه داروهای استاندارد برای کاهش علائم در بیماران دچار افسردگی نقش دارد. همچنین مطالعات دیگری نشان می دهند ورزش در ورزشگاه و یا دوی سریع روزانه می تواند به اندازه فعالیت های گروهی در دور کردن افسردگی مؤثر باشد. محققان می گویند در حالیکه ورزش احتمالاً بر مواد شیمیایی مغز مانند سروتونین و دوپامین تاثیر می گذارد، فعالیت بدنی ممکن است تغییرات مثبتی را در سایر قسمت ها نیز اعمال کند (رهنما و همکاران، ۱۳۹۷).

بسیاری از افراد مبتلا به افسردگی، ورزش را شروع نمی کنند. آنان این کاری را که شاید مهم ترین اثر را در آنها داشته باشد، انجام نمی دهند زیرا افت در انرژی و ویژگی عمده افسردگی است بطوریکه فرد احساس می کند برای ورزش هیچ انرژی ای ندارد. تنها راه شکستن این سیکل، شروع ورزش است. فکر درباره رفتن به ورزشگاه و انجام همه آن حرکات ورزشی با یک گروه شاید برای فرد افسرده کمی نگران کننده باشد اما تصور اینکه فقط چند دقیقه ای در خیابان یا در یک محل فرح بخش پیاده روی کند، نقطه آغاز خوبی است. هیچکس نمی گوید ورزش جایگزین درمان دارویی است اما نقش ورزش و فعالیت اجتماعی در تسریع بهبود و رهایی از افسردگی غیر قابل انکار است. علاوه بر تأثیر مثبت ذهنی، ورزش فوائد قلبی عروقی را در پی خواهد داشت که با مصرف داروهای ضد افسردگی نمی توان بدان دست یافت. بعضی افراد نیز بدون توجه به مسائل و مشکلات موجود در زندگی شان همواره سرزنده و شاد هستند. تحقیقات نشان می دهد این حالت ذاتی یا خدادادی نیست بلکه یک مهارت است که این افراد آن را در خود پرورش داده اند. همه افراد اگر بخواهند می توانند این مهارت را کسب کنند و زندگی خود را لبریز از شادی و نشاط سازند. به هر حال ورزش فرصتی برای افزایش تماس با دیگران است که به ویژه برای کسانی که در اثر افسردگی منزوی شده اند سودمند است. افراد باید با شروع ورزش به هرگونه تغییر در خلق و خوی شان دقت کنند تا متوجه شوند چه ورزشی و در چه حدی به آنها در کاهش افسردگی کمک می کند (Burgueño et al, 2020).

تاثیر ورزش در رشد و پرورش اخلاقی دانش آموزان

منظور از جنبه اخلاقی، جهت دادن به تمایلات و انگیزه های دانش آموزان است تا بتوان از این طریق او را در مسیر صحیح هدایت قرار داد. دانش آموز در مدرسه از نظر اخلاقی بی طرف است و بیشتر از جنبه های فطری و غریزی خود متاثر می شود. اعمال و خواسته های آنها هم تحت تاثیر نیازهای زیستی و غریزی و بازی قرار دارد به این ترتیب، بازی، میدان تمرینی برای ارزش گذاری و جهت گیری تمام رغبت ها، هیجان ها و عواطف و گرایش های فطری کودک است و مفاهیمی چون نوع دوستی، تعاون، ایثار، صبر و استقامت را به طور ناخود آگاه به آنها می آموزند. درس تربیت بدنی پایه و اساس و زیر بنای تربیتی در آموزش و پرورش محسوب می شود همان گونه که واضح است واقعیت درونی و استعداد های افراد در محیط های آزاد مانند فضای ورزشی در تعامل با دیگران و محیط بارز می گردد. شاید ما از توانمندی های خود آگاه نباشیم اما با قرار گرفتن در این محیط های (ورزشی) پی به ویژگی ها، علایق و استعداد های خویش می بریم و همین امر مسیر حرکتی ما را در انتخاب هدف مشخص می کند. مهمترین عاملی که انگیزه های دانش آموز را در مسیر رشد صحیح قرار می دهد، گنجاندن ارزشهای اخلاقی در بطن بازی ها و ورزش های نشاط انگیز است این ارزش ها باعث می شوند که کودکان و نوجوانان از بازی لذت ببرند و برای رسیدن به آنها تلاش کنند. دانش آموزان در موقعیت لذت ناشی از بازی و ورزش با معانی ارزشهای اخلاقی-همهانگی و ارتباط برقرار می کنند این ارتباط بین ورزش و لذت پوی است تا آنها را عادتاً در زندگی فردی معتقد و مقید به اصول اخلاقی بار آورد.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

در نهایت، نقش سازنده و فوائد ورزش‌های جمعی در رشد اجتماعی و تامین بهداشت روانی کودکان و نوجوانان را فهرست وار ذکر می‌نماید: تقویت حس همکاری و تعاون، قدرت اراده و تصمیم‌گیری، ایجاد و تقویت قدرت ابتکار، از بین بردن روحیه بی تفاوتی و ایجاد انگیزه پیروزی، رعایت حقوق دیگران، اجتماعی نمودن و درمان انزوا طلبی (Standage et al, 2012).

نتیجه‌گیری:

داشتن فعالیت بدنی منظم می‌تواند به دانش‌آموزان در بهبود آمادگی قلبی تنفسی، ساخت استخوان‌ها و ماهیچه‌های قوی، کنترل وزن، کاهش علائم اضطراب و افسردگی کاهش خطر ابتلا به بیماری‌ها و به طور خلاصه به سلامت جسمانی آنها کمک کند. همچنین تحقیقات روان‌شناسان در سراسر دنیا نشان می‌دهد دانش‌آموزانی که به طور مرتب ورزش می‌کنند، به طور متوسط تحصیلات موفق تری نسبت به هم سن و سالان خود دارند که اصلاً ورزش نمی‌کنند. توجه به ورزش و فعالیت بدنی در مدارس می‌تواند دانش‌آموزان را قادر سازد تا مهارت‌ها و دانش خود را بهبود بخشند. به این ترتیب نه تنها در کلاس درس، بلکه در خانه، جامعه و شغل خود نیز به موفقیت‌های فراوانی برسند (Doré et al, 2022). معلمان تربیت بدنی به عنوان افرادی که مسئول سلامت جسمی و روانی دانش‌آموزان در مدارس هستند نقش مهمی در ایجاد انگیزه یادگیری و در نتیجه موفقیت شغلی آنها دارند. پرورش مربیان متخصص و توانا در امر آموزش تربیت بدنی در جهت ارتقای آمادگی جسمانی و توانایی یادگیری دانش‌آموزان بسیار هائز اهمیت می‌باشد که باید به آن توجه بسیاری شود. ادغام ورزش و آموزش می‌تواند به کاهش سطح اضطراب، استرس و افسردگی کمک کرده هم چنین دانش‌آموزان مهارت‌ها و دانش‌های جدید را خیلی سریع‌تر و با بازدهی بیشتر فرا می‌گیرند (قربانی و همکاران، ۱۴۰۰).

منابع

۱. درتاج. (۱۳۹۷). تربیت بدنی در مدارس. رشد آموزش تربیت بدنی (۱۸)، ۶۴-۲۲-۲۴.
۲. رهنما، حدیث، خادمی‌نیک. (۱۳۹۷). چگونگی افزایش انگیزه در دانش‌آموزان کلاس درس. مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی، ۳۲(۴)، ۶۹-۸۲.
۳. قربانی، طیبی، دیلمی، کیانوش، رحمان‌نیا، شکی، مسعود. (۱۴۰۰). تأثیر تربیت بدنی در مدارس بر انگیزش و رفتار فعالیت بدنی در نوجوانان: بررسی مدل انتقال زمینه‌ای. پژوهش در ورزش تربیتی، ۸(۲۱)، ۱۷۹-۱۹۶.
4. Almond, L. (2014). Physical education in schools. Routledge.
5. Azimovna, F. M. (2022). Develop the professional skills of future physical education teachers and manage the physical culture movement of students. Web of Scientist: International Scientific Research Journal, 3(1), 275-283.
6. Burgueño, R., Cueto-Martín, B., Morales-Ortiz, E., & Medina-Casabón, J. (2020). Influence of Sport Education on high school students' motivational response: a gender perspective. RETOS-Neuvas Tendencias en Educacion Fisica, Deporte y Recreacion, (37), 546-555.
7. Demetriou, Y., Reimers, A. K., Alesi, M., Scifo, L., Borrego, C. C., Monteiro, D., & Kelso, A. (2019). Effects of school-based interventions on motivation towards physical activity in children and adolescents: protocol for a systematic review. Systematic reviews, 8, 1-6.
8. Doré, I., Thibault, V., Sylvestre, M. P., Sabiston, C. M., O'Loughlin, J. L., Abi Nader, P., ... & Bélanger, M. (2022). Physical activity motives have a direct effect on mental health. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 32(8), 1258-1267.



9. Kao, C. C., & Luo, Y. J. (2019). The influence of low-performing students' motivation on selecting courses from the perspective of the sport education model. *Physical education of students*, 23(6), 269-278.
10. Linda Rikard, G., & Banville, D. (2006). High school student attitudes about physical education. *Sport, Education and Society*, 11(4), 385-400.
11. Standage, M., Gillison, F. B., Ntoumanis, N., & Treasure, D. C. (2012). Predicting students' physical activity and health-related well-being: A prospective cross-domain investigation of motivation across school physical education and exercise settings. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 34(1), 37-60.
12. Wallhead, T. L., & Buckworth, J. (2004). The role of physical education in the promotion of youth physical activity. *Quest*, 56(3), 285-301.