



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

زمان چاپ: ۱۴۰۲/۱۰/۲۰

شماره مجوز مجله: ۸۰۴۰۰

## حرکت به سوی یادگیری فعال: تأثیر فعالیت های بدنی بر عملکرد شناختی و تحصیلی دانش آموزان

سجاد شیراوند

کارشناسی تربیت بدنی، دبیر آموزش و پرورش شهر ستان شهر قدس

### چکیده

در این مقاله، به بررسی تأثیر فعالیت های بدنی بر عملکرد شناختی و تحصیلی دانش آموزان می پردازیم. شواهد علمی نشان می دهد که بین فعالیت بدنی و عملکردهای شناختی مانند تمرکز، حافظه، انعطاف پذیری شناختی و حل مسئله ارتباط مثبتی وجود دارد. همچنین، مطالعات متعددی نشان داده اند که دانش آموزانی که به طور منظم در فعالیت های بدنی شرکت می کنند، در مقایسه با دانش آموزانی که فعالیت بدنی کمتری دارند، نمرات تحصیلی بهتری کسب می کنند. این امر می تواند به دلیل تأثیر مثبت فعالیت بدنی بر جریان خون به مغز، افزایش سطح اکسیژن و مواد مغذی در مغز و تحریک ترشح هورمون هایی باشد که برای یادگیری و حافظه ضروری هستند. با توجه به این یافته ها، می توان نتیجه گرفت که ترویج فعالیت های بدنی در مدارس می تواند به ارتقای عملکرد شناختی و تحصیلی دانش آموزان کمک کند. از این رو، لازم است که سیاستگذاران آموزشی و مدیران مدارس، شرایط لازم برای افزایش فعالیت های بدنی دانش آموزان در برنامه های درسی و فوق برنامه ها را فراهم کنند.

**کلمات کلیدی:** تربیت بدنی، عملکرد شناختی، عملکرد تحصیلی، یادگیری فعال، تمرکز، حافظه، انعطاف پذیری شناختی، حل مسئله.



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

## مقدمه

در دنیای امروز که آموزش و پرورش نقشی کلیدی در پیشرفت جوامع ایفا می‌کند، یافتن روش‌های نوین و اثربخش برای ارتقای کیفیت یادگیری از اهمیت بالایی برخوردار است. تحقیقات علمی متعددی نشان داده اند که فعالیت های بدنی و ورزشی تاثیرات مثبت و قابل توجهی بر عملکرد شناختی و تحصیلی دانش آموزان دارند. این تاثیرات از سطوح پایه مغز تا عملکردهای پیچیده تر مانند تمرکز، حافظه، یادگیری و حل مسئله را شامل می شوند (مطوف، ۱۴۰۲).

تربیت بدنی تنها درسی در مدارس است که به سلامت جسمی و عاطفی کمک می‌کند، به کودکان کمک می‌کند تا بهتر یاد بگیرند و شخصیتی را پرورش می‌دهند که برای بزرگسالان مولد به آن نیاز دارند. اعتقاد بر این است که تربیت بدنی باید به عنوان یک درس اصلی مانند ریاضی، علوم و تاریخ در نظر گرفته شود. دانش آموزان باید در دروس درسی نمره بهتری کسب کنند و ورزش به آنها کمک می‌کند در دروس تحصیلی بهتر عمل کنند، اما اصول سلامت و تناسب اندام به معنای واقعی کلمه حیاتی است. ناآگاهی از اصول تندرستی و تناسب اندام تنها به این معنی است که این دانش آموزان در معرض خطر بیماری مزمن و زندگی ناسالم هستند. تربیت بدنی چیزی فراتر از دویدن در اطراف پیست است. در کنار بهبود سلامت و تندرستی، مهارت‌های کلیدی زندگی را به دانش آموزان می‌آموزد (Bailey, ۲۰۰۶). تربیت بدنی کلاسی است که برای کمک به دانش آموزان برای بهبود سلامت جسمانی آنها طراحی شده است. دانش آموزان می‌توانند انتظار داشته باشند که در فعالیت‌های مختلفی مانند ورزش‌های تیمی، ورزش‌های انفرادی، فعالیت‌های تناسب اندام شرکت کنند. تحقیقات نشان می‌دهد که تربیت بدنی بخش مهمی از آموزش دانش آموزان است. این به دانش آموزان کمک می‌کند تا سالم بمانند، مهارت‌های کار گروهی را بیاموزند و سرگرم شوند. علاوه بر این، تربیت بدنی می‌تواند به دانش آموزان در حفظ وزن سالم و کاهش خطر چاقی کمک کند (Hardman, ۲۰۲۰). هدف از این مقاله، ارائه ی دیدگاهی جامع در خصوص فواید فعالیت های بدنی و ورزشی بر یادگیری و عملکرد تحصیلی دانش آموزان و همچنین تشریح ضرورت توجه به این موضوع در نظام های آموزشی می باشد.

## اهمیت کلاس‌های تربیت بدنی

تربیت بدنی نقش بسزایی در سلامت دانش آموزان دارد زیرا به آنها کمک می‌کند تا سالم بمانند و مهارت‌های کار گروهی را بیاموزند. علاوه بر این، تربیت بدنی می‌تواند به دانش آموزان در حفظ وزن سالم و ایجاد عادات فعالیت بدنی مادام‌العمر کمک کند. برگزاری کلاس‌های تربیت بدنی در مدارس ضروری است. در این صورت همه دانش آموزان فرصت بهره مندی از این نتایج مثبت را خواهند داشت. کلاس‌های تربیت بدنی به دانش آموزان این امکان را می‌دهد تا فعال باشند و فعالیت‌های لذت بخش را تجربه کنند. وقتی دانش‌آموزان مشغول فعالیت بدنی هستند، احتمالاً در طول زندگی خود به فعالیت بدنی ادامه می‌دهند. علاوه بر این، نشان داده شده است که فعالیت بدنی بر عملکرد تحصیلی تأثیر مثبتی دارد. یک مطالعه نشان داد که دانش‌آموزان فعال بدنی نمرات بهتری داشتند و بیشتر از دانش‌آموزانی که فعالیت بدنی نداشتند از دبیرستان فارغ‌التحصیل شدند (Education, ۲۰۱۰).

کلاس‌های تربیت بدنی همچنین می‌تواند به دانش آموزان در توسعه مهارت‌های کار گروهی کمک کند. ورزش‌های گروهی می‌تواند به دانش آموزان آموزش دهد که چگونه با دیگران همکاری کنند و چگونه تعارضات را حل کنند. این مهارت‌ها در تمام



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

جنبه‌های زندگی از جمله محل کار مهم هستند. علاوه بر این، شرکت در فعالیت بدنی می‌تواند به دانش آموزان کمک کند تا مهارت‌های اجتماعی خود را توسعه دهند و دوست پیدا کنند. در نهایت، کلاس‌های تربیت بدنی می‌تواند به دانش آموزان برای حفظ وزن سالم کمک کند. چاقی یک مشکل رو به رشد در کشورهای است و مدارس باید تمام تلاش خود را برای کمک به دانش آموزان در حفظ وزن سالم انجام دهند. فعالیت بدنی می‌تواند به دانش آموزان کمک کند کالری بسوزانند و عضله سازی کنند که برای حفظ وزن سالم ضروری است. بنابراین، بدیهی است که کلاس‌های تربیت بدنی مدارس مزایای بسیاری را برای دانش آموزان ارائه می‌دهد. این کلاس‌ها به دانش آموزان کمک می‌کند تا سالم بمانند، دوست پیدا کنند، مهارت‌های کار تیمی را توسعه دهند و وزن سالمی داشته باشند. همه این عوامل برای داشتن یک زندگی موفق مهم هستند. بنابراین مدارس باید برای همه دانش آموزان کلاس تربیت بدنی برگزار کنند (نیازی، ۱۴۰۲).

تربیت بدنی هرگز به این اندازه که الان هست مهم نبوده است. حتی قبل از شیوع کووید، چاقی، بی تحرکی و افزایش احساس غم و ناامیدی به طور عمده در حال افزایش بود. انزوای اجباری و قرنطینه فقط یک روند نگران کننده را تشدید کرد. در واقع مدارس را به عنوان یکی از مؤثرترین محیط‌ها در جامعه برای رسیدگی به مشکلات سلامت قابل پیشگیری مانند چاقی معرفی می‌کنند (Jenkinson and Benson, ۲۰۱۰). تربیت بدنی یکی از مهمترین دروسی است که در مدرسه تدریس می‌شود زیرا به ما می‌آموزد که چگونه از ورزش منظم بهره مند شویم، به ما می‌آموزد که چگونه بیماری‌های مزمنی مانند دیابت و چاقی را کنترل کنیم. تربیت بدنی ایده تناسب اندام را در زبان آموزان توسعه می‌دهد. درس‌های تربیت بدنی نه تنها در مورد ورزش منظم، غذای سالم و فواید سلامتی به ما می‌آموزد، بلکه به ما نشان می‌دهد که الگوهای غذایی نامناسب و کم تحرکی چه عواقبی دارد (Morgan and Hansen, ۲۰۲۰).

یکی از جنبه‌های مهم تربیت بدنی این است که به فراگیران کمک می‌کند تا مهارت‌های اجتماعی را توسعه دهند. برای بیشتر یادگیرندگان، تعریف ورزش، فعالیت بدنی در طول بازی، استراحت ناهار و کلاس‌های تربیت بدنی است که به عنوان PT/E (تربیت/آموزش بدنی) نیز شناخته می‌شود. تربیت بدنی به رشد و پیشرفت کلی هر یادگیرنده کمک می‌کند. مزایای سلامتی ناشی از ورزش مداوم شامل عضلات و استخوان‌های قوی تر، هماهنگی و انرژی بهتر و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند دیابت نوع ۲ است. تربیت بدنی به تقویت اعتماد به نفس و افزایش عزت نفس کمک می‌کند. در کنار آموزش عواقب کم تحرکی، درس‌های تربیت بدنی خوب باید خطر رژیم غذایی نامناسب را نیز شامل شود و به حفظ چاقی در دوران کودکی کمک کند و به یادگیرندگان کمک کند وزن خود را در عین حال سالم نگه دارند (اصلانخانی و همکاران، ۱۳۸۱).

در طول تربیت بدنی، فراگیران در معرض انواع مختلفی از فعالیت‌ها هستند که شامل کار تیمی و روحیه ورزشی است. در کنار آموزش عواقب کم تحرکی، درس‌های تربیت بدنی خوب باید خطر رژیم غذایی نامناسب را نیز شامل شود و به حفظ چاقی در دوران کودکی کمک کند و به یادگیرندگان کمک کند وزن خود را در عین حال سالم نگه دارند. در طول تربیت بدنی، فراگیران در معرض انواع مختلفی از فعالیت‌ها هستند که شامل کار تیمی و روحیه ورزشی است (Marshall and Hardman, ۲۰۰۰).



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

## آموزش فیزیکی امروز در مدرسه

در اوایل قرن نوزدهم، تربیت بدنی یک رشته خصوصی بود که دقیقاً بر روی ژیمناستیک و بهداشت شخصی متمرکز بود. با این حال، در اواسط قرن، مدارس دولتی نیاز به ورزش روزانه همه دانش آموزان، در همه کشورهای داشت. طی صد سال بعد، کلاس تربیت بدنی در مدارس از آمادگی جسمانی محض دور شد و به سمت موضوعی تحت سلطه ورزش و بازی رفت (Hills et al., ۲۰۲۱).

این روزها دانش آموزان به جای اینکه فعالیت و ورزش منظم داشته باشند، بیش از هر زمان دیگری بی تحرک هستند. تحقیقات روند نگران کننده ای را در بین دانش آموزان کشور ما با توجه به سطوح فعالیت نشان داده است: تنها ۶ درصد از دانش آموزان روزانه ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی توصیه شده را انجام می دهند. بدتر از آن، این کاهش در آمادگی جسمانی می تواند منجر به انواع موقعیت های مضر با افزایش سن دانش آموزان شود. وقتی بچه ها فارغ التحصیل می شوند و به زندگی خود ادامه می دهند، در معرض خطر بیشتری برای همه موارد زیر هستند (Morgan and Hansen, ۲۰۲۰):

- فشار خون و کلسترول بالا
  - بیماری های قلبی عروقی و بیماری های قلبی
  - اختلال در تحمل گلوکز، مقاومت به انسولین و دیابت نوع ۲.
  - آسم و آپنه خواب
  - تراکم استخوان پایین و مشکلات مفصلی
- علاوه بر این، زمانی که فعالیت بدنی و تناسب اندام در اولویت آموزش قرار نگیرد، شادی، سطح استرس و پیشرفت تحصیلی نیز در خطر هستند. در واقع، صدها مطالعه فقط در چند سال اخیر انجام شده است که همگی ارتباط مثبت مستقیم بین برنامه های رسمی تربیت بدنی و پیشرفت تحصیلی و شادی را نشان می دهند. به گفته محققان، فعالیت بدنی منظم و ساختار یافته مستقیماً بر فیزیولوژی مغز تأثیر می گذارد، به گونه ای که آموزش و یادگیری را بهبود می بخشد. ورزش و افزایش جریان خون و اکسیژن رسانی در مغز منجر به توسعه مویرگ های مغزی، تولید نوروتروفین ها، رشد سلول های عصبی و بهبود کلی شبکه عصبی مغز می شود. در نتیجه مستقیم این فعالیت مغزی، این «تمرین مغزی»، یک ارتباط مثبت اثبات شده برای پیشرفت تحصیلی وجود دارد (Hardman, ۲۰۲۰).

## مزایای تربیت بدنی

در حالی که نمرات آزمون استاندارد و پیشرفت تحصیلی مهم هستند، اثرات عاطفی مثبت آموزش تناسب اندام ممکن است حتی مهم تر باشد. همانطور پژوهش ها نشان می دهد: افسردگی و اضطراب بدتر از هر گروه سنی دیگری بر نوجوانان ما تأثیر می گذارد. برنامه های شدید، فشارهای اجتماعی و افزایش توقعات تحصیلی/ورزشی/شخصی بر جوانان ما تأثیر گذاشته است. نسل امروزی دانش آموزان و جوانان بیش از هر زمان دیگری استرس دارند. خوشبختانه، سرمایه گذاری در فعالیت و تربیت بدنی می تواند مزایای خوبی را در اینجا به همراه داشته باشد، همچنین ورزش نشان داده شده است (Bailey, ۲۰۰۶):

- بهبود خلق و خو
- تأثیر مثبت بر افسردگی و اضطراب



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

- کاهش استرس روانی اجتماعی

- تقویت جنبه‌های مختلف عزت نفس

علاوه بر این، رفتار مدرسه و کلاس نیز به طور اساسی بهبود می‌یابد. مدرسی که حضور تربیت بدنی و فعالیت بدنی مجاز مدارس را افزایش دادند، به طور کلی «اختلال» آموزشی کمتری را تجربه کردند. در واقع، ارتباط قوی بین پیشرفت آمادگی جسمانی بالا و بهبود همزمان در حضور و کاهش حوادث انضباطی وجود دارد.

در نسلی مملو از تشخیص‌های اختلال رفتاری و کودکانی که از دارو استفاده می‌کنند، این امر حتی فراتر می‌رود. والدین و معلمان کودکان مبتلا به اختلالات رفتاری بهبود قابل توجهی را در رفتار بدنبال فعالیت بدنی ساختاریافته گزارش کردند. کودکانی که در برنامه‌های آمادگی جسمانی منظم شرکت می‌کنند، خلق و خوی مثبت بیشتری دارند، رفتار کلاسی بهتری دارند و استرس کمتری را احساس می‌کنند (Morgan and Hansen, ۲۰۲۰).

شواهد روشن است. سلامت و رفاه فرزندان ما بیش از هر زمان دیگری در خطر است. مدارس بهترین و جهانی‌ترین راه برای اعمال تغییرات هستند. در داخل مدارس، دپارتمان‌های تربیت بدنی برای پیشروی برنامه‌های تناسب اندام و سلامتی مدرسه مناسب‌تر هستند.

انجام چنین سرمایه گذاری در تناسب اندام نه تنها سلامت جسمی و سلامتی دانش آموزان ما را بهبود می‌بخشد، بلکه یادگیری و تمرکز آنها را در طول روز مدرسه تقویت می‌کند. بنابراین، مدارس باید فوراً در مورد بودجه و اولویت بندی تربیت بدنی تجدید نظر کنند. (Education, ۲۰۱۰).

## نکاتی برای بهترین استفاده از کلاس تربیت بدنی

- دانش آموزان می‌بایست در تمام فعالیت‌ها و تمرین‌ها شرکت کنند. زیرا به آنها کمک می‌کند تا بهترین استفاده را از کلاس ببرند.

- دانش آموزان باید به مربی خود توجه کرده و دستورات او را دنبال کنند. به آنها کمک می‌کند که ایمن بمانند و بهترین استفاده را از کلاس ببرند.

- فعال بمانند. مطمئن شوند که در اطراف حرکت کرده و در تمام فعالیت‌ها شرکت کنند. این به بهبود سلامت جسمی و رفاه دانش آموزان کمک می‌کند.

- لذت ببرید کلاس‌های تربیت بدنی باید لذت بخش باشد. اگر لذت نمی‌برند، با مربی در مورد راه‌هایی صحبت کنند که کلاس را برای آنها لذت بخش تر کند (Hardman, ۲۰۲۰).

کلاس‌های تربیت بدنی برای دانش آموزان در هر سنی مهم است. این کلاس‌ها می‌تواند به بهبود سلامت جسمانی، تندرستی و سطح تناسب اندام دانش آموزان کمک کند. با شرکت در کلاس‌های تربیت بدنی، دانش آموزان آمادگی بیشتری برای داشتن زندگی فعال و سالم خواهند داشت (رمضانی نژاد و همکاران، ۱۳۸۷).



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

## ایجاد وقت در برنامه شلوغ دانش آموزان

وقت گذاشتن برای فعالیت بدنی در برنامه شلوغ دانش آموزان می‌تواند چالش برانگیز باشد، اما یافتن راه‌هایی برای تناسب با آن مهم است. هر روز در زمان مشخصی فعالیت بدنی دانش آموز را برنامه ریزی کنید تا تبدیل به یک عادت شود. اگر این امکان وجود ندارد، سعی کنید فعالیت بدنی دانش آموز را در طول روز به قطعات کوچک‌تر تقسیم کنید. راه‌هایی که می‌تواند برای اختصاص دادن وقت برای دانش آموز موثر باشد (Lieberman and Houston, ۲۰۱۱):

- دانش آموز را متعهد کنید تا به آن پایبند باشد.
  - فعالیتی را پیدا کنید که از آن لذت می‌برند و آن را انجام دهد.
  - دوست یا یکی از اعضای خانواده را برای انجام فعالیت بدنی با دانش آموز همراه کنید.
  - فعالیت بدنی دانش آموز را در برنامه ریزی روزانه یا تقویم او برنامه ریزی کنید.
  - برای فعال بودن یک یادآور روی گوشی یا رایانه او قرار دهید.
- تربیت بدنی مزایای زیادی دارد و مدارس باید این نوع برنامه را ارائه دهند. تربیت بدنی به دانش آموزان کمک می‌کند تا سالم و تناسب اندام بمانند، مهارت‌های کار گروهی را آموزش می‌بینند و می‌تواند عملکرد تحصیلی خوبی داشته باشند.
- تربیت بدنی به قدری جزء اصلی در برنامه درسی مدارس امروزی است که به سختی می‌توان تصور کرد که همیشه بخشی از آموزش روزمره جهان نبوده است. اما هر برنامه شروع خود را دارد (Marshall and Hardman, ۲۰۰۰).

## تمرکز آموزش مدرن بر تربیت بدنی

از زمان آغاز به کار، برنامه درسی در حال تغییر مدارس شاهد پیشرفت‌های متعددی در رشته تربیت بدنی بوده است. بسیاری از رویدادهای ملی و جهانی در تغییر دوره تربیت بدنی در کشور و رساندن ما به ساختار فعلی نقش داشته اند. با توجه به اینکه کلاس‌های تربیت بدنی اغلب اولین کلاس‌هایی هستند که در طول کاهش بودجه و سازمان‌دهی مجدد برنامه درسی برگزار می‌شوند، تکامل مسیری پریپیچ‌وخم با دست‌ورعمل‌هایی است که دائماً دوباره توسعه می‌یابند. تربیت بدنی جزء اصلی یک سیستم آموزشی جامع است و تناسب اندام نقش مهمی در سلامت جسمی و روانی همه کشورها دارد. چشم انداز آموزشی امروز اجازه داده است که این برنامه مهم به عنوان بخشی جدایی ناپذیر از سیستم آموزشی مدرن امروزی شکوفا شود (Hills et al., ۲۰۲۱).

## کنار آمدن با عملکرد تحصیلی

وقتی دانش آموزی در کلاس‌های آموزش حرفه ای خود فعال است، در کلاس‌های خود نیز فعال است که به گوش دادن فعال و مشارکت کامل می‌شود. فعالیت‌های بدنی بیشتری که در طول کلاس‌های ورزشی انجام می‌شود به سطح بالاتری از موضوعات مربوط می‌شوند تا بهتر عمل کنند و مرتباً در جاهای دیگر کمک کنند. تربیتی قوی به دانش آموزان کمک می‌کند تا یادگیرندگان بهتر، نسخه‌های بهتر از خود و افراد بهتر برای فردا بدل شوند (رضوی و همکاران، ۱۴۰۱).



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

## سلامت جسمانی و روانی

شرکت در کلاس‌های تربیت بدنی دانش‌آموزان را در مسیری قرار می‌دهد که ورزش را به یک عادت منظم تبدیل کنند، زیرا می‌تواند به آنها کمک کند تا از خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن جلوگیری کنند زیرا سطح چاقی را کنترل می‌کند. مطالعات همچنین نشان می‌دهد که افرادی که فعالیت کمتری دارند، احتمال ابتلا به اختلالات خواب را دارند. ورزش منظم استرس و مشکلات اضطراب را کاهش می‌دهد، همچنین به الگوهای خواب سالم کمک می‌کند که به نوبه خود منجر به سلامت روان، عملکرد سیستم ایمنی و رفاه کلی می‌شود. علاوه بر این، تربیت بدنی به دانش‌آموزان در مورد اهمیت فعالیت بدنی آموزش می‌دهد که می‌تواند به آنها کمک کند زندگی سالمی داشته باشند (Hardman, ۲۰۲۰).

## مهارت‌های تعاملی

جدا از محیط کلاسی که در آن تنش برای مطالعات و تکالیف وجود دارد، کلاس‌های تربیت بدنی جایی است که دانش‌آموزان در یک منطقه آزاد با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند که در آن می‌توانند تعامل داشته باشند. در طول کلاس‌های تربیت بدنی، آنها همچنین نحوه همکاری در طول فعالیت‌های گروهی را یاد می‌گیرند. همانطور که گفته شد، ورزش یا فعالیت‌های بدنی یکی از بهترین راه‌ها برای دانش‌آموزان برای یادگیری مهارت‌های تیم‌سازی، رهبری و مدیریت است (Bailey, ۲۰۰۶).

## حفظ سطح استرس

دانش‌آموزان همیشه برای انجام تکالیف یا کارهای کلاسی یا کارهای خانه تحت فشار هستند. وقتی یک ساعت آمادگی جسمانی داشته باشند، به آنها کمک کند تا استرس را کاهش دهند و به آنها قدرت ادامه روز را می‌دهد. تربیت بدنی نیز به تاب آوری عاطفی می‌شود. این به شکستن یکنواختی مطالعات آکادمیک کمک می‌کند و به دانش‌آموزان فرصت می‌دهد تا از فشار تحصیلی رها شوند (Education, ۲۰۱۰).

## تربیت بدنی در عصر آموزش آنلاین

هدف تربیت بدنی جذب دانش‌آموزان به تحرک و انجام فعالیت‌های بدنی است. اگر در یک کلاس سنتی، معلم ورزش می‌تواند دانش‌آموزان را به میدان یا سالن بدنسازی ببرد، اما در یک کلاس آنلاین، هر دانش‌آموزی فضای مخصوص به خود را پیدا می‌کند که نباید ببیند که آیا دیگران را تماشا می‌کنند یا نه. انجام کلاس‌های تربیت بدنی در اتاق ایده بدی نیست. بلکه به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا ساعت‌ها در همان حالت بنشینند و از زمان خود در مقابل صفحه نمایش جدا شوند. تربیت بدنی در طول یک دوره آنلاین به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا زمانی را برای حفظ و نگهداری از نشستن ادامه خود جلوی لپ‌تاپ به آنها اختصاص دهند. بسیار پیشنهاد می‌شود که مدارس یا دوره‌های آنلاین نیز شامل تربیت بدنی به عنوان یک موضوع باشند، زیرا به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا از نظر نتایج نیز فعال بمانند (Jenkinson and Benson, ۲۰۱۰).



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

## دلایل نیاز دانش آموزان به کلاس تربیت بدنی در مدرسه

فعالیت بدنی منظم و تأثیر آن بر مغز و بیوشیمی دانش آموزان منجر به بهبود عملکرد اجرایی و شناخت می شود. دانش آموزان بهتر تمرکز می کنند، حافظه بهتری دارند و می توانند اطلاعات را به طور موثرتری پردازش، ذخیره و بازیابی کنند. مطالعات همچنین نشان می دهد که افزایش زمان صرف شده در تربیت بدنی به احتمال زیاد باعث کاهش عملکرد تحصیلی می شود. یک سیستم آموزشی خوب باید بتواند به طور مثبت به رشد و تکامل کودک کمک کند و دانش ضروری را در اختیار او قرار دهد و همچنین هر استعداد و مهارتی را که دارد توسعه دهد. همچنین نه تنها باید دروس معمول ریاضی، علوم و تاریخ، بلکه تربیت بدنی را نیز پوشش دهد. در زیر برخی از مزایایی که تربیت بدنی می تواند ارائه دهد آورده شده است (Hardman, ۲۰۲۰).

## برای توسعه نظم و انضباط

هنگام انجام بازی یا ورزش، قوانین و مقررات خاصی وجود دارد که شرکت کنندگان باید از آنها پیروی کنند. بنابراین، دانش آموزانی که در این فعالیت ها شرکت می کنند، یاد می گیرند که چگونه از آن ها اطاعت کنند و رفتار درستی داشته باشند تا بتوانند به بخشی از آن ادامه دهند. منظور از نظم و انضباط همین است (Hills et al., ۲۰۲۱).

## برای تقویت مهارت ها

حتی در سنین پایین، بسیاری از بچه ها مهارت ها و استعدادهای امیدوارکننده ای را نشان می دهند که تربیت بدنی می تواند به آنها کمک کند. به عنوان مثال، کسانی که می توانند واقعاً سریع بدوند، می توانند برای تقویت فرم و تکنیک خود تحت تمرینات پیست قرار بگیرند. کسانی که سرعت، پرش و تیراندازی تیز دارند، می توانند بازی برای تیم بسکتبال مدرسه را در نظر بگیرند تا بتوانند تمرین کنند و پیشرفت کنند. کسانی که انعطاف و تعادل بالاتری نسبت به سایرین دارند می توانند برای تیم ژیمناستیک امتحان کنند و بتوانند بیشتر بیاموزند (اصلا نخوانی و همکاران، ۱۳۸۱).

## برای آمادگی جسمانی بهتر

با توجه به رایج بودن بازی های ویدیویی امروزه، ترغیب کردن جوانان به بیرون رفتن و فعال بودن سخت است. در تعطیلات آخر هفته، بسیاری از بچه ها ترجیح می دهند تقریباً تمام روز جلوی رایانه خود بنشینند و با دوستان خود بازی های آنلاین انجام دهند. این عادت چندان خوبی نیست زیرا نشستن طولانی مدت می تواند منجر به مشکلات سلامتی شود. خوشبختانه در مدرسه، این بچه ها می توانند در کلاس های تربیت بدنی خود حرکت کنند، ورزش کنند و فعالیت های بدنی متنوعی انجام دهند (Marshall and Hardman, ۲۰۰۰).

## برای کاهش استرس

مطالعه و انجام تکالیف باعث استرس و فشار زیادی می شود. فقط تعداد زیادی نام، تاریخ، فرمول و اطلاعات برای حفظ و درک وجود دارد. و هنگامی که میان ترم ها و فینال ها نزدیک می شوند، سطح اضطراب و تنش حتی بیشتر می شود. این زمانی است که تربیت بدنی مفید می شود - ورزش به آرامش اعصاب کمک می کند و در نهایت باعث بهبود نمرات در مدرسه





# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

می‌شود (رمضانی نژاد و همکاران، ۱۳۸۷).

## برای ایجاد روابط

در کلاس‌های تربیت بدنی، مربیان اغلب دانش‌آموزان را به گروه‌هایی تقسیم می‌کنند. این امر باعث ترویج رفاقت، کار گروهی و همکاری می‌شود که ممکن است خارج از دیوار مدرسه گسترش یابد. ایجاد دوستی غیرممکن نیست که در آن دو یا چند نفر در یک کلاس تربیت بدنی با هم ملاقات کنند تا بعد از مدرسه به تماشای فیلم، خرید یا صرف غذا خوردن بیرون بروند. آنها همچنین ممکن است فعالیت‌های مربوطه را در خارج از منزل انجام دهند و بر سر سرگرمی‌ها و علایق مشترک خود پیوند بخورند (Hardman, ۲۰۲۰).

## نحوه بهبود تربیت بدنی در مدارس

اعتماد به نفس و شایستگی دانش‌آموزان را می‌توان از طریق تربیت بدنی پرورش داد. آنها می‌توانند در بسیاری از فعالیت‌های بدنی که برای زندگی روزمره آنها مهم است، چه در داخل و چه خارج از مدرسه شرکت کنند. تربیت بدنی یکی از جنبه‌های مهم یادگیری دانش‌آموزان به ویژه در سنین پایین است. شما می‌توانید با معلم، والدین یا دانش‌آموز بودن در تربیت بدنی تفاوت ایجاد کنید. می‌توانید تربیت بدنی را سرگرم‌کننده‌تر کنید و فعالیت‌های بعد از مدرسه را تشویق کنید. همه دانش‌آموزان می‌توانند در صورت ثبت نام در یک برنامه تربیت بدنی با کیفیت بالا در هند، از بسیاری از انواع فعالیت‌های بدنی لذت ببرند.

فعالیت بدنی منظم باعث بهبود سلامت و تندرستی فرد می‌شود. همه کودکان باید در ورزش، یوگا، بازی‌های غیررسمی و رسمی، بازی‌های آزاد و سایر فعالیت‌ها شرکت کنند تا به رشد جسمی و روانی آنها کمک کند. بازی، یوگا و ورزش باعث افزایش مهارت‌های مختلف مانند استقامت و مهارت‌های حرکتی ظریف و درشت، مهارت‌ها، خودآگاهی، کنترل و هماهنگی در بازی‌های گروهی می‌شود (Morgan and Hansen, ۲۰۲۰).

## معرفی فعالیت بدنی به عنوان درس

اکثر مدیران مدارس شروع به محدود کردن فعالیت بدنی در مدارس کرده‌اند. در حال حاضر به منظور افزایش پیشرفت تحصیلی، استراحت به چند دقیقه در روز محدود شده است. کلاس‌های تربیت بدنی نیز کمتر رایج می‌شود. اما تحقیقات نشان می‌دهد که تعطیلات و تربیت بدنی در مدارس برای رشد کودکان و نه فقط برای مبارزه با چاقی و سایر مسائل مرتبط با وزن حیاتی است. ورزش منظم باعث افزایش گردش خون در سراسر بدن می‌شود که به تمرکز و عملکرد تحصیلی کمک می‌کند. معلمان می‌توانند با گنجاندن فعالیت بدنی در برنامه درس خود بر این مشکل غلبه کنند (Bailey, ۲۰۰۶).

## ایجاد سرگرمی و تربیت بدنی فراگیر

بچه‌ها را به شرکت در ورزش‌های گروهی تشویق کنید. آنها رقابت دوستانه را تشویق می‌کنند و دانش‌آموزان می‌توانند برای رسیدن به یک هدف مشترک با یکدیگر همکاری کنند. در حالی که دانش‌آموزان می‌دوند، می‌پرند و بازی می‌کنند، می‌توانند مهارت‌های ارتباطی مثبت را بیاموزند. همچنین می‌توانید فعالیت‌های فردی را در برنامه درسی خود بگنجانید. این یک فرصت



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

عالی برای آموزش اصول اولیه به کودکان در یک محیط حمایتی و امن و تشویق عشق مادام العمر به این فعالیتها است (رمضانی نژاد و همکاران، ۱۳۸۷).

## فعالیت انگیزشی غیر از کلاس تربیت بدنی

از والدین بخواهید که تربیت بدنی را در خانه به خاطر بسپارند. والدین می توانند با دادن اطلاعاتی مانند خبرنامه کلاس تربیت بدنی به فرزندان خود اطلاع دهند. با این کار آنها متوجه می شوند که فرزندشان در حال یادگیری درسهای ارزشمندی در این زمینه است. والدین تمایل بیشتری خواهند داشت تا آنچه را که فرزندانشان در خانه می آموزند در مورد تربیت بدنی و بسیاری از فعالیتهای سرگرم کننده با آنها به اشتراک بگذارند. به استراحت در مدرسه خود تشویق کنید. مدرسه خود را تشویق کنید تا یک برنامه تعطیلات را اجرا کند، اگر قبلاً وجود ندارد. ثابت شده است که استراحت دانش آموزان را از نظر فکری و همچنین جسمی در طول روز درگیر نگه می دارد (Education, ۲۰۱۰).

## سرمایه گذاری روی منابع مناسب

گاهی اوقات در مورد داشتن منابع مناسب برای تشویق یک فرهنگ فعال در محیط مدرسه است. بسیاری از ابزارهای ارزان قیمت و با کارایی بالا در دسترس هستند که با استانداردهای ملی و دولتی برای تربیت بدنی همخوانی دارند. معلمان می توانند از برنامه های دیجیتال، موسیقی یا حتی کارت های وظیفه استفاده کنند تا به آنها در ایجاد برنامه درسی و طرح های درسی جدید کمک کنند. با کمی تحقیق و کمی سرمایه گذاری می توان ده ها برنامه آموزشی سالم و موثر ایجاد کرد (Hardman, ۲۰۲۰).

## شمول فعالیتها

افزایش سطح فعالیت بدنی برای همه دانش آموزان به اولویت دولت تبدیل شده است. تجهیزات و فضایی را فراهم کنید که در خدمت منافع همه باشد، نه تنها فعال ترین ها. تا جایی که می توانید، کم فعال ترین ها را تشویق کنید تا بیشتر و بیشتر حرکت کنند (Hills et al., ۲۰۲۱).

## تشویق دانش آموزان به مسئولیت پذیری

والدین و معلمان این فرصت را دارند که با استفاده از روز ورزش دانش آموزان را به اتخاذ سبک زندگی سالم تشویق کنند. اگر اهمیت تربیت بدنی در مدارس به آنها آموزش داده شود، حرکات منظم و گزینه های جالب برای انجام این کار به کودکان آموزش داده شود، تمایل بیشتری به ورزش خواهند داشت. دانش آموزانی که کنترل را در دست می گیرند، چارچوب اقدام برای کودکان سالم است که به دانش آموزان دبیرستانی با حمایت معلمان و بزرگسالان اجازه می دهد تا ابتکارات تغذیه و بدنی خود را توسعه و مدیریت کنند (Marshall and Hardman, ۲۰۰۰).



## حمایت از برنامه‌های تربیت بدنی

هیئت مدیره مدرسه در مورد بودجه و فعالیت‌های تمام فعالیت‌های دانش آموزان از جمله تربیت بدنی تصمیم می‌گیرد. شما ممکن است مشتاق بهبود تربیت بدنی در مدارس هند باشید. اگر به آن علاقه دارید، می‌توانید برای کمک به گسترش برنامه تربیت بدنی به هیئت مدرسه بپیوندید. برای درگیر نگه داشتن دانش آموزان در طول سال تحصیلی، باید با مدارس محلی شریک شوید (Hardman, ۲۰۲۰).

## نتیجه‌گیری

تحقیقات علمی متعددی نشان داده‌اند که فعالیت‌های بدنی نقشی اساسی در ارتقای عملکرد شناختی و تحصیلی دانش‌آموزان ایفا می‌کنند. این فعالیت‌ها با افزایش جریان خون به مغز، تحریک تولید سلول‌های عصبی جدید و تقویت اتصالات عصبی، به بهبود حافظه، تمرکز، یادگیری و مهارت‌های تفکر انتقادی دانش‌آموزان کمک می‌کنند. علاوه بر این، فعالیت‌های بدنی می‌توانند به کاهش استرس، اضطراب و علائم افسردگی در دانش‌آموزان کمک کرده و به آنها در داشتن خواب بهتر و تنظیم خلق و خو یاری رسانند. این امر به نوبه خود به افزایش انگیزه و علاقه دانش‌آموزان به یادگیری و موفقیت بیشتر آنان در مدرسه منجر می‌شود.

با توجه به شواهد علمی موجود، ضروری است که توجه بیشتری به نقش تربیت بدنی در نظام آموزشی داده شود. مدارس باید با افزایش زمان اختصاص یافته به درس تربیت بدنی و ارائه برنامه‌های ورزشی جذاب و متناسب با نیازها و توانایی‌های دانش‌آموزان، زمینه را برای فعالیت بدنی بیشتر آنان فراهم کنند. همکاری معلمان تربیت بدنی با سایر معلمان و متخصصان سلامت روان نیز می‌تواند به ایجاد محیطی حمایتی در مدرسه کمک کند تا همه دانش‌آموزان فرصت برابر برای فعالیت بدنی و ارتقای سلامت جسمی و روانی خود داشته باشند. در نهایت، با توجه به اهمیت فعالیت‌های بدنی در رشد و توسعه جامع دانش‌آموزان، لازم است سیاستگذاران آموزشی و خانواده‌ها نیز نسبت به این موضوع توجه بیشتری داشته باشند و با ترویج فعالیت‌های ورزشی و حرکتی در اوقات فراغت دانش‌آموزان، به ارتقای سلامت و عملکرد تحصیلی آنان کمک کنند.

## منابع

۱. اصلانخانی، م. ع.، واجارگاه، محمد علی، فتحی، کوروش، نوعی، علی، قلعه، رضا. (۱۳۸۱). مقایسه دیدگاه‌های مدیران، معلمان تربیت بدنی و دانش‌آموزان درباره جایگاه و وضعیت کمی و کیفی اجرای درس تربیت بدنی در مدارس راهنمایی و متوسطه. حرکت، ۱۲(۱۲).
۲. رضوی، س. م. ح.، روحانی، ز.، قنبری فیروز آبادی، ع. (۱۴۰۱). تحلیلی بر عوامل موثر در ارتقای جایگاه درس تربیت بدنی در مدارس. پژوهشنامه مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی، ۱۰(۱۹)، ۶۹-۸۰.
۳. رضوانی نژاد، رحیم، همتی نژاد، مهر علی، ذبیحی، اسماعیل. (۱۳۸۷). مقایسه مشکلات مدیریت کلاس‌های تربیت بدنی در مدارس محروم و برخوردار از امکانات ورزشی. حرکت، ۳۴(۳۴).
۴. مطوف، فرشته، (۱۴۰۲). تحلیل و بررسی و اهمیت ورزش بر یادگیری دانش‌آموزان، اولین همایش ملی مهارت‌های نو در روانشناسی و علوم تربیتی، تهران.



۵. نیازی، مهری، (۱۴۰۲)، تاثیر ورزش بر بهبود عملکرد تحصیلی دانش آموزان، سومین کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرآیندهای تعلیم و تربیت، میناب.

۶. Education, I. P. (۲۰۱۰). The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance.
۷. Hardman, K. (۲۰۲۰). Situation and sustainability of physical education in schools: A global perspective. Hacettepe Journal of Sport Sciences, ۱۹(۱), ۱-۲۲.
۸. Hills, A. P., Dengel, D. R., & Lubans, D. R. (۲۰۲۱). Supporting public health priorities: recommendations for physical education and physical activity promotion in schools. Progress in cardiovascular diseases, ۵۷(۴), ۳۶۸-۳۷۴.
۹. Jenkinson, K. A., & Benson, A. C. (۲۰۱۰). Barriers to providing physical education and physical activity in Victorian state secondary schools. Australian journal of teacher education, ۳۵(۸), ۱-۱۷.
۱۰. Lee, S. M., Burgeson, C. R., Fulton, J. E., & Spain, C. G. (۲۰۰۷). Physical education and physical activity: results from the School Health Policies and Programs Study ۲۰۰۶. Journal of school health, ۷۷(۸), ۴۳۵-۴۶۳.
۱۱. Lieberman, L. J., & Houston-Wilson, C. (۲۰۱۱). Strategies for increasing the status and value of adapted physical education in schools. Journal of Physical Education, Recreation & Dance, ۸۲(۶), ۲۵-۲۸.
۱۲. Morgan, P. J., & Hansen, V. (۲۰۲۰). Physical education in primary schools: Classroom teachers' perceptions of benefits and outcomes. Health education journal, ۶۷(۳), ۱۹۶-۲۰۷.