

عنوان مقاله:

بررسی تاثیرات ورزش در مدارس و عوامل موثر بر رشد جسمانی دانش آموزان

محل انتشار:

هشتمین همایش ملی پژوهش های نوین در حوزه علوم تربیتی و روانشناسی ایران (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسنده:

دنیا سفیدی - کارشناسی رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش مربیگری ورزش ، دانشکده فنی حرفه ای شریعتی تهران ، ایران

خلاصه مقاله:

تحقیقات متعددی نشان می دهد که ورزش کردن می تواند رشد مغزی را تحریک کرده و عملکرد شناختی افراد را تقویت کند. ورزش کردن در دنیای امروز که تکنولوژی های کامپیوتری جدید، زمان زیادی از وقت و زمان زندگی ما را می گیرند و فعالیت بدنی ما را کمتر می کنند و ضرورت ورزش در یادگیری و سلامت دانش آموزان اهمیت بیشتری پیدا می کند. در بیشتر مواقع از اهمیت فعالیت بدنی در یادگیری و سلامت دانش آموزان غافل می شویم و حتی گاهی متاسفانه ورزش در مدارس هم نادیده گرفته می شود و زنگ ورزش تعطیل شده یا تبدیل به زمانی برای جبران عقب افتادگی درس های دیگر می شود. ورزش و فعالیت بدنی برای جلوگیری از اضافه وزن، بی خوابی ، استرس و... مفید و موثر و حتی تاثیر ورزش در یادگیری و بهبود عملکرد در مدرسه هم برای پژوهشگران اثبات شده است. یکی از زنگ هایی که بسیار مورد علاقه دانش آموزان می باشد، زنگ ورزش می باشد. دخترها در این زنگ بیشتر به بازی های دخترانه ، لی لی و وسطی را انجام می دهند و پسرها بیشتر به بازی های والیبال و فوتبال علاقمند هستند. معلمان تربیت بدنی قبل از ورود به کلاس فعالیتهای لازم در ساعت آموزشی را سازماندهی کرده و بر مبنای اهداف تربیت بدنی ، نیاز دانش آموزان ، مدت کلاس ، وسایل و امکانات موجود ، شرایط جوی و .. بهترین و بیشتر بازده را نصیب دانش آموز می نمایند. توجه به آمادگی بدنی دانش آموزان در زنگ ورزش، گرم کردن به موقع و این دست مسائل اهمیت بسیار زیادی دارد. برای معلمان که علاقمند هستند بازی های ورزشی و گروهی را در زنگ ورزش انجام دهند، در این مقاله نمونه ای از این بازی ها معرفی شده است که می تواند برای معلمان مفید واقع شود.

کلمات کلیدی:

رشد ، زنگ ورزش، دانش آموزان، سلامتی .

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1985284>

