

## عنوان مقاله:

اهمیت ورزش در مدارس

## محل انتشار:

سومین همایش ملی تربیت بدنی و علوم ورزشی (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

## نویسنده:

پردیس شیخی - مسجد سلیمان، آموزشکده فنی و حرفه ای سما واحد مسجد سلیمان

## خلاصه مقاله:

کودکانی که در فعالیت های منسجم ورزش مدارس خود شرکت می کنند، نمرات بهتری کسب کرده اند، علاوه بر آن از خود رفتارهای معتدل و مطلوبی در کلاس نشان می دهند. همچنین خارج از کلاس، مشکلات رفتاری کمتری دارند و به طور چشمگیری از تنبلی و سستی گریزان هستند، مضاف بر آن به حضور به موقع در کلاس درس اهمیت می دهند و غیبت های غیرموجه کمتری نسبت به دیگران دارند. نقش مربیان ورزش در آموزش مهارت های زندگی پروفیسور تارا اسکن لان، روانشناس ورزشی از دانشگاه کالیفرنیا می گوید: ورزش می تواند عرصه پیشرفت را برای جوانان فراهم آورد. کودکان و نوجوانان می توانند در این عرصه گسترده، مهارت های زندگی مانند چگونه ارتباط برقرار کردن، قاطعانه اظهارنظر کردن و تشریک مساعی و همکاری کردن را بیاموزند. مهارت های زندگی آموخته شده باید تقویت شوند تا بتوان از آنها در صحنه های مختلف زندگی استفاده کرد و از آنها بهره جست. با سازمان دهی ورزش های گروهی، دانش آموزان در مدارس می آوزند که چگونه مهارت ها را فراگیرند، به دیگران کمک کنند و به خودباوری و اعتماد به نفس دست یابند. جوانان باید بدانند که چگونه تعهد و احساس مسیولیت در فعالیت های گروهی ورزشی موجب می شود تا آنان توانایی لازم را برای پذیرش مسیولیت در زندگی به دست آورند.

## کلمات کلیدی:

افزایش روند یادگیری، افزایش اعتماد به نفس، بهبود افسردگی، رشد شخصیت، سلامت

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/657475>

