

بررسی نقش ورزش در یادگیری دانش آموزان

۱- سلمان زینلی

لیسانس تربیت بدنی دانشگاه فرهنگیان شهید بهشتی مشهد

چکیده :

ورزش می‌تواند سلامت روان دانش آموزان را بهبود بخشد، ورزش می‌تواند بهترین دفاع در برابر بسیاری از مشکلات و مشکلات مربوط به سلامت روحی و روانی فرد باشد. دانش آموزان می‌توانند استرس زیادی را در کلاس درس و در زندگی خود تجربه کنند. این استرس‌ها می‌تواند ناشی از عواملی مانند رابطه بد با همسالان، اضافه وزن، نمرات بد، مشکلات خانوادگی، مشکلات روانی، مشکلات اقتصادی و مالی و غیره باشد و ورزش می‌تواند این استرس‌ها را کنترل کرده و به مرور زمان آنها را کاهش دهد و به فرد اجازه می‌دهد تعادل برقرار کند. و خود آموزش و پرورش برای ایجاد تعادل.

در واقع فعالیت بدنی یک راه طبیعی برای جلوگیری از اثرات منفی استرس است که می‌تواند اثرات استرس مزمن را از بین ببرد. مطالعات نشان می‌دهد افرادی که فعالیت بدنی و ورزش را وارد زندگی خود می‌کنند، از نظر اجتماعی نیز فعال هستند و اعتماد به نفس بیشتری دارند که منجر به ارتباطات اجتماعی مثبت در بین مردم به ویژه دانش آموزان می‌شود.

واژگان کلیدی: ورزش - یادگیری - دانش آموزان

مقدمه :

ورزش برای رشد عملکردهای مغز بسیار مهم است. دویدن، شنا و سایر ورزش‌ها اکسیژن زیادی به مغز می‌آورند. حتی گفته می‌شود با انجام ورزش‌هایی مانند پیاده روی یا حرکات کششی می‌توان میزان یادگیری دانش‌آموزان را در دروس مختلف افزایش داد.

ورزش نکردن باعث ضعف جسمانی می‌شود و ذهن فرد را به سمت خستگی و ضعف سوق می‌دهد و این دانش‌آموز خسته ذهنی با روش‌های مختلف مطالعه و خود استرسی و یا حتی مصرف داروهای مضر سعی در حل این مشکل دارد. حل این مشکل می‌تواند بر سلامت دانش‌آموزان تأثیر منفی بگذارد و عملکرد و یادگیری دانش‌آموزان را کاهش دهد. انسان در حین تمرین در مدرسه سلامت خود را حفظ می‌کند، فعالیت ذهنی او افزایش می‌یابد و بدنش شاداب می‌شود و دانش‌آموز بهتر می‌تواند درس بخواند.

ورزش به عنوان یک فعالیت انگیزشی تلقی می‌شود که پس از مدتی دانش‌آموز را به دلیل نگرش نسبت به زندگی در نوعی اعتیاد سالم به ورزش قرار داده و با هر تمرین منظم احساس شادابی و عزم راسخ به او دست می‌دهد. بنابراین نقش ورزش در سلامت روان را نباید دست کم گرفت.

یکی دیگر از مزایای ورزش برای یادگیری و سلامت نوجوان این است که باعث تحریک تشکیل نورون‌های جدید در مغز می‌شود. تشکیل سلول‌های عصبی جدید در مغز یادگیری را برای ما آسان‌تر می‌کند. فعالیت‌های ورزشی باعث سلامت قلب و عروق خونی، کاهش احتمال سکته قلبی و مغزی می‌شود و علاوه بر سلامتی، ما را خوش اندام کرده و از بسیاری از مشکلات مانند چاقی و غیره نجات می‌دهد و در این صورت تأثیر ورزش مشخص می‌شود. تحرک و ورزش توانایی‌های افراد را افزایش می‌دهد و در یک محیط رقابتی سالم می‌تواند توانایی تصمیم‌گیری افراد را به لطف شادابی و نشاط مرتبط تقویت کند. از دیگر فواید ورزش برای یادگیری و سلامت کودکان و تقویت مهارت‌های مدیریت زمان نیز نباید غافل شد. وقتی تعهد به ورزش می‌دهیم، این تعهد باعث می‌شود که در زمان و مکان خاصی در ورزش حاضر شویم و فعالیت‌های خود را طوری برنامه‌ریزی کنیم که جایی برای فعالیت بدنی در آن وجود داشته باشد.

صبر و بردباری یکی از مواردی است که در ورزش به افراد آموزش داده می‌شود و همچنین با رعایت قوانین افراد در تمرینات قانونمندتر می‌شوند. در ورزش‌های گروهی، افراد به ویژه کودکان می‌توانند مهارت‌های رهبری و تیمی را بیاموزند. تأثیر ورزش بر زندگی اجتماعی مردم مشهود است.

ضرورت و اهمیت تحقیق:

سلامت جسمانی و داشتن وضعیت بدنی مطلوب در زندگی افراد از اهمیت خاصی برخوردار است. تغییرات مثبت و منفی آن می‌تواند بر سایر ابعاد زندگی انسان اثر بگذارد. امروزه اهمیت فعالیت بدنی به عنوان بخش مکمل یک زندگی سالم مورد توجه قرار گرفته است، به علاوه شواهد علمی در زمینه فواید سلامت بخش ورزش نیز در حال افزایش است. بررسی‌ها نشان داده‌اند اجرای منظم فعالیت بدنی مزایای معنی‌دار دارد. حفظ سطح مناسبی از عناصر آمادگی جسمانی در کاهش خطر امراض قلبی، فشار خون، دیابت و ناراحتی‌های روحی-روانی مؤثر است. اما در جوامع امروزی که متکی بر فناوری پیشرفته می‌باشند کاهش فعالیت جسمانی بیش از هر زمان دیگری به چشم می‌خورد. در کشور ما نیز فعالیت بدنی ناکافی به شکل یک نگرانی بزرگ خودنمایی می‌کند، ماشینی‌شدن زندگی، استفاده از سرگرمی‌های کاذب رایانه‌ای، کاهش شدیدی را در میزان فعالیت‌های بدنی افراد جامعه مخصوصاً جوانان و نوجوانان به وجود آورده است و این امر باعث بوجود آمدن نابسامانی‌های فراوانی در زمینه‌های جسمی، روحی و اجتماعی در جامعه شده است.

تعریف تربیت بدنی

تربیت بدنی جزء لاینفک تعلیم و تربیت است که از طریق انجام فعالیت‌های جسمی به رشد و پرورش انسان در کلیه ابعاد وجودی کمک می‌کند.

پس با توجه به این تعریف می‌توانم بگویم که نباید ورزش را امری برای سرگرمی تصور کرد بلکه باید آن را جزء مهمی از فعالیت‌های زندگی به حساب آورد.

تاریخچه تربیت بدنی

در سال ۱۳۶۰ شمسی بر اساس قانونی که از تصویب مجلس شورای ملی سابق گذشت درس ورزش و تربیت بدنی به صورت رسمی جزء برنامه درسی همه مقاطع تحصیلی قرار گرفت.

اهداف تربیت بدنی

«کین» در سال ۱۹۷۳ با مطالعه و جمع بندی بیش از ۲۰۰ مقاله و تحقیق از اساتید و کارشناسان نتیجه گیری که برنامه های تربیت بدنی در مدار اهداف نه گانه زیر را تعقیب می کند و در شد و توسعه آنها نقش اساسی دارد «این اهداف

۱- رشد مهارت های حرکتی ۲- تحقیق استعداد بالقوه و پراکنده فرد ۳- گذراندن اوقات فراغت ۴- رشد اخلاقی ۵- کارایی اعضای بدن ۶- رشد شناختی ۷- احراز صلاحیت اجتماعی ۸- رشد ادراکی ۹- شناخت و تحسین زیبایی است. پس با توجه به این موارد می توان خلاصه کرد که هدف اصلی تربیت بدنی تربیت همه جانبه کودکان به عنوان افراد مفید و مسئولیت پذیر در جامعه است.

نقش تربیت بدنی در اهداف تربیتی

۱- تقویت وضعیت تحصیلی

۲- تقویت ذهنی

۳- آمادگی جهت یادگیری

۴- بهبود و تسهیل یادگیری

۵- اعتماد به نفس

۶- ایجاد انگیزه برای مطالعه

اهمیت تربیت بدنی

امروزه دانش تربیت بدنی و علوم ورزشی در نظام آموزش و پرورش جایگاهی بس مهم و پر اهمیت یافته است زیرا آموزش و پرورش صحیح کودکان و نوجوانان به روش علمی صحیح بستگی دارد از این رو لازم است تربیت بدنی و علوم ورزشی جزء جدانشدنی نظام آموزشی و تربیت بدنی دنیای کنونی است از ارزش ما و روش های صحیح برخوردار باشد تا بتواند نیازهای اساسی دانش آموزان و نوآموزان را برآورده سازد حال می خواهیم نقش تربیت بدنی را در یادگیری دانش آموزان روشن بسازیم.

اهمیت ورزش در سلامتی و یادگیری دانش آموزان

ورزش کردن در دنیای امروز که تکنولوژی های کامپیوتری جدید، زمان زیادی از وقت ما رو می گیرند و فعالیت بدنی ما رو کمتر می کنند، و ضرورت ورزش در یادگیری و سلامت دانش آموزان اهمیت بیشتری پیدا می کنه. اما در بیشتر مواقع، ما 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 حذف میشه یا تبدیل به زمانی برای جبران عقب افتادگی درس های دیگه می شود. بعضی از اوقات هم معلم ها سر و ته درس ورزش رو با یه موضوع تحقیق ورزشی برای مدرسه هم میاورند.

همونطور که می دانید، ورزش و فعالیت بدنی برای جلوگیری از اضافه وزن، بی خوابی، استرس و... مفید و موثر است و حتی تاثیر ورزش تو یادگیری و بهبود عملکرد در مدرسه هم برای پژوهشگران اثبات شده. پس حتی اگر ورزش در مدرسه تون جدی گرفته نمیشه، لطفا خودتون از چنین فعالین مهم و در عین حال لذتبخشی غافل نشید.

چه سنی برای شروع ورزش کردن خوبه؟

بهترین دوره برای آموزش حرفه ای ورزش بین سنین ۶ تا ۱۴ سال است. البته برای ورزش کردن هیچ وقت دیر نیست؛ اما عادت به فعالیت های بدنی هرچه از سنین پایین تر شروع بشه بهتره و تاثیر بیشتری روی سلامتی کودکان و نوجوانان دارد.

چه مدت فعالیت بدنی برای دانش آموزان مناسب است؟

تحقیقات نشان داده است که مدت زمان مناسب برای فعالیت بدنی کودکان بالای شش سال، حداقل روزی یک ساعت است. این مدت زمان می تواند به چند دوره ی کوتاه تر تقسیم بشود تا از خسته شدن کودک جلوگیری شود.

در مورد ورزش های گروهی نیز بهتر است که ساعت هایی که کودک در هفته صرف انجام ورزش می کند، نباید از سن کودک بالاتر بروند.

آیا ورزش برای یادگیری و سلامت دانش آموزان خوبه؟

معمولاً می گویند انجام ورزش دو یا سه بار در هفته بسیار مفید و مناسب است. هنگام مطالعه به مدت طولانی ننشینید و بعد از هر یکی دو ساعت مطالعه، ۱۰ دقیقه ورزش کنید و حرکات کششی انجام دهید. این کار برای افزایش تمرکز و قدرت یادگیری دانش آموزان خوب است و باعث خون رسانی بیشتر به مغز و در نتیجه افزایش کارایی شما در یادگیری دروس می شود.

تاثیر والدین بر ورزش یادگیری و سلامت دانش آموزان

والدین عزیز! شما می توانید نقش تشویق کودکان به ورزش را ایفا کنید. شما می توانید با شرکت در فعالیت های بدنی و دادن امکان انجام ورزش هایی که به آنها علاقه دارند، عادت به انجام منظم فعالیت های ورزشی را همراهی کنید. به همین ترتیب، می توانید فرزندان خود را در کارهای خانه مانند شستن ماشین، نظافت خانه مشارکت دهید. و یا کار در باغ و از ماشین برای مسافت های کوتاه استفاده نکنید و به جای آن پیاده روی کنید. نکته مهم دیگر این است که ساعات استفاده از تلویزیون و کامپیوتر باید محدود باشد تا زمان زیادی از دانش آموزان را نگیرد.

نقش ورزش در یادگیری و بالا رفتن قدرت هوشی افراد

دکتر هالول جان جی راتی در تحقیقات خود به بررسی ارتباط بین مغز و ورزش می پردازد و شواهد محکمی ارائه می دهد که این شواهد نشان می دهد ورزش به خصوص ورزش هایی که اکسیژن بیشتری لازم دارند مانند ورزش های هوازی، از نظر جسمی مغز را برای عملکرد خود در آمادگی بالایی قرار می دهند. نتیجه ی تحقیقات دکتر راتی منجر به چاپ کتابی معتبر در این زمینه شده است که در این کتاب آمده است،

نقش ورزش در یادگیری و بهبود سه بخش اصلی:

ذهن انسان را آماده می کند تا توجه، تمرکز و انگیزه ی فرد را بالا ببرد،
سلول های لازم برای ورود اطلاعات جدید را آماده می کند،
به مغز کمک می کند تا برای حفظ اطلاعات و یادگیری مطالب جدید آماده شود

ورزش و تاثیر آن روی سلامت جسمی دانش آموزان

این نقطه برای همه انسان ها ثابت شده است که ورزش کردن تاثیر بسیار خوب و مستقیمی روی سلامت جسمی و فیزیکی افراد دارد. ورزش احتمال ابتلا به انواع بیماری های قلبی و عروقی را به طور چشمگیری کاهش می دهد و در مقابل طول عمر افراد را افزایش می دهد از این رو تأثیرات مثبتی که ورزش روی جسم انسان می گذارد غیرقابل انکار است.

دانش آموزانی که روزانه حتی به مدت کم نیز ورزش می کنند نسبت دیگر افراد از سلامتی بیشتری برخوردارند. سلامتی می تواند بدن انسان را برای یادگیری آماده سازد چراکه وقتی ما بدن سالمی داریم بهتر و راحت تر می توانیم مطالعه و یادگیری داشته باشیم. اگر از لحاظ علمی به این قضیه نگاه کنیم هنگامی که ما ورزش می کنیم و بدن ما فعال می شود اکسیژن بیشتری به مغز می رسد. اکسیژن بیشتر می تواند برای کل بدن مفید واقع شود و از لحاظ فیزیکی بدن را شاداب و سر حال کرده و آماده ی یادگیری کند.

ورزش چه تأثیرات مثبتی روی افراد به خصوص دانش آموزان خواهد گذاشت؟

افزایش شادابی و نشاط و سر حال در کلاس درس
افزایش تمرکز و دقت
افزایش قدرت یادگیری



افزایش قدرت به یادآوری مطالب و آموخته‌های قبلی

افزایش خلاقیت

افزایش اعتماد به نفس

بهبود روابط اجتماعی و رفتار مناسب با همسالان، معلمان و خانواده

داشتن بدنی سالم

کاهش میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی و دنیای مجازی

بهبود قدرت تفکر و استدلال

کاهش خشونت و درگیری‌های لفظی و فیزیکی بین همسالان

کاهش استرس، اضطراب و افسردگی

طبیعت بازی

طبیعت بازی شامل مکان اشیاء غیر جانبداری است که کودکان خود را با آنها مشغول می‌کنند در حیوانات به جزء انسان‌ها بازی به معنی حرکت شدید جسمی مانند این سود آن سود و بدن به دنبال هم دویدن و درگیر شدن با یکدیگر است. در حیوانات به ندرت پیش می‌آید که خود را با اشیاء غیر جانبدار مشغول کنند اما در انسان‌ها بر عکس بازی به صورت استفاده از اشیاء فیزیکی انجام می‌شود و کودک و نوجوان با رشد جسمی و فکری خود از این اشیاء به طور نمادین و الگو استفاده می‌کنند و سعی می‌کنند مانند آنها عمل کنند به چیزهایی از خود به آنها یاد بدهند مانند پیروی کردن از عروسک‌ها و روبات‌هایی که مطابق انسان حرف می‌زنند و حرکت می‌کنند و کارهایی انجام می‌دهند. از نظر اجتماعی در کودکی بازی به صورت انفرادی، در سه سالگی به بازی موازی یعنی بچه‌ها در کنار هم به تقلید از یکدیگر به بازی می‌پردازند (مانند محیط مهد کودک) سپس در چهار و پنج سالگی به بازی واقعاً اجتماعی می‌انجامد.

طبقه بندی های بازی

کوشش‌های بسیاری به عمل آمده تا بازی کودکان را بر حسب مضمون و محتوای آن طبقه بندی کنند اما یکی از راه‌های شناخت آنها به ۴ مقوله اصلی می‌باشد یعنی کارکردی، تخیلی، پذیرا و سازنده.

بازی کارکردی به معنی مهارتی که معمولاً تا حدی خام و نا پرورده است مانند پا کوفتن یا کف زدن یا خندیدن می‌باشد. بازی تخیلی معمولاً در دومین سال زندگی آغاز می‌شود و مستلزم خیال پردازی و رفتار خیالی است که کودکان به خود یا اشیائی که با آنها بازی می‌کنند نقش ویژه ای می‌دهند مثلاً با یک عروسک به عنوان یک کودک واقعی رفتار می‌کنند کمی پس از آن بازی که در این دوره به گوش کردن به داستان‌ها یا کارتون‌ها رغبت نشان می‌دهند در پایان سال دوم زندگی بازی سازنده آغاز می‌شود که کودک در این دوره به چیدن مکعبات و خانه سازی مانند این‌ها مشغول می‌شوند و یا به نقاشی و بازی با گل، آب و شن و ماسه و عوامل طبیعی دیگر کشش پیدا می‌کنند به این ۴ مقوله، مقوله پنجمی می‌توان افزود که به آن بازی همراه با مقررات است که در محیط کودکستان بیشتر رخ می‌دهد.

بازی و یادگیری

شکلی نیست که کودکان از طریق بازی یاد می‌گیرند برای کودک پیش دبستانی ممکن است هیچ فرقی بین آنچه که بزرگسالان آن را کار تلقی می‌کنند و بازی کودکان وجود نداشته باشد کمک به پدر و مادر در کارهای خانه یا در باغ و باغچه برای کودک شکل از یک بازی است که با بازی کردن با اسباب بازی‌ها و ... فرقی ندارد. همچنین بازی می‌تواند پشتیبانی قوی برای فعالیت باشد که کودکان را در موقعیت‌های مختلفی قرار می‌دهد و به آنها فرصت می‌دهد که با رویدادها آشنا شوند. بازی می‌تواند محرکی برای یادگیری اجتماعی باد چنان که وقتی عده ای بازی می‌کنند در می‌یابند که چیزی برای آنها خوشایند و چه چیزی ناخوشایند است هر چه دوره ی بازی به کودک داده شود مانند دسترسی به وسایل بازی و عوامل طبیعی و هر چه وسایل بیشتری برای دستکاری برای طراحی و نقاشی وجود داشته باشد نسبت به کودکی که کمتر میدان بازی کردن به آن داده شود با سرعت بیشتری یاد می‌گیرد و تعامل اجتماعی می‌یابد همچنین از قدرت هوشی بالاتری برخوردار خواهد بود.

بازی و برنامه ی درسی

در این قسمت به بررسی استفاده ی بهینه از بازی در برنامه درسی می پردازیم . روشن است که مربیان مهد کودک و کودکان و معلمان مدارس ابتدایی بیشتر با چهره مقوله ی اول بازی که به آنها اشاره کردیم سر و کار داریم و مربیان مدارس و راهنمایی و دبیرستان ها به مقوله ی پنجم (مسابقه) بیشتر علاقه مند هستند . بازی در کودکان نیز بخش عمده ی از برنامه ی درسی است اگرچه مربیان مهد ها با جنبه های لذت بخش و شادی آور بازی کاملاً آشنا هستند هدف آنها از بازی فراهم ساختن نوع تجربه هایی برای کودکان است که به شکل های مطلوب تر یادگیری نیز می انجامد و از آن جا که مربیان کودکان سنین بالاتر با مربیان مهد ها چندان تفاوتی ندارند می توانیم بگویم آنچه در کودکان ها و آمادگی ها را از مدارس جدا می کند شیوه های آموزش است تا هدف های آموزشی . وظیفه ی مربی در مهد ها ارائه ی فعالیت هایی است که جنبه ی بازی داشته باشند وظیفه ی دیگر او این است که به کودکان کمک کند تا خود را کاملاً در آن فعالیت ها غرق کنند .

ساختمند کردن بازی کودکان

مسئله ای که پیش می آید میزان ساختمند کردن بازی کودکان توسط معلم است یعنی تا چه اندازه باید الگوی معمولی در راهنمایی بازی کردن به کودکان ارائه شود که به طور مشخص برای آشنا کردن آنان با مهارت ها و روش های ذهنی قابل تمیز طراحی شود . وقتی کودک از کودکان به آمادگی می رود درجه و میزان رسمیت برنامه زمان بندی شده آشکار تر و تأکید بر روی بازی کاهش می یابد در این زمان اوضاع و شرایط یادگیری در سطح گسترده انجام می شود و آنچه در محیط آمادگی یاد داده می شود مهم تر و در سطح پیشرفته تری انجام می شود .

ورزش

از کلاس درس بیرون می آییم و به زمین ورزش می رویم ورزش تنها برای رشد جهانی و سلامتی بدن مفید است بلکه رشد شخصیت نیز سودمند است . اگر ورزش برای رشد شخصیت سودمند باشد این دلیل محکمی است برای گنجاندن آن در برنامه آموزشی زیرا آموزش و پرورش علاوه بر تعلیم و تربیت و رشد شخصیت و اخلاق تأکید می کند در نوجوانان بازی های مسابقه ای به عنوان بازی های هابی نگاه می شود که سود اجتماعی دارند . این بازی ها هم می توانند اوقات فراغت را به طور کامل پر کنند و هم اندام نوجوان را پرورش می دهند و از این رو موجب سلامت جسمانی و روانی آنان شوند همچنان می توانند راهی برای گردهمایی مردم باشد که از این طریق فرصت هایی مانند عملکرد و پشتیبانی متقابل فراهم می آید وقتی این مزیت ها کاملاً درک و فهم شوند ممکن است ارزش بازی نه تنها برای نوجوانان و بزرگسالان نیز شناخته و پذیرا شود .

تربیت بدنی، پیشرفت تحصیلی و هوش

ارتباط بین هوش و ورزش موضع تازه ای نیست اکثر فلاسفه اسلامی و اندیشمندان غربی به نقش تربیت بدنی و ورزش بر پرورش قوای ذهنی تأکید داشته اند (به طوری که حرکت را قلب زندگی و زندگی را مترادف با حرکت دانسته اند.)

یکی از این دانشمندان ابو علی سینا است که به اهمیت ورزش در دوره ی ابتدایی عنایب خاصی مبذول داشته و بر این اعتقاد بوده که ورزش در تسهیل و تسریع در امر یادگیری کمک می کند.

(او معتقد است که هر اندامی ورزش ویژه خود را دارد مثلاً او ورزش گوش را در تقویت حواس موثر می داند و این عالم بزرگ به ورزش هایی در این قسمت برای حواس از جهت وزیدگی و تربیت آنها از نظر توجه و دقت بالا بردن حافظه شنوایی از طریق دقت کردن و تمرکز حواس و در نهایت تربیت حواس و تقویت آن در بهره گیری بیشتر آنها در امور روزمره اشاره دارد)، بنابراین بهبود وضعیت جسمانی، بچه ها را باهوش تر ساخته است و از این رو بهتر می تواند در روند آموزشی قرار گیرند.

امام محمد غزالی چنین می گوید: (کودک پس از مراجعه مکتب خانه اجازه بازی یابد و با بازی زیبا از رنج مکتب خانه فارغ شود به طوری که بازی موجبات رنج او را فراهم نیلورد پس اگر کودک از بازی محروم و دائماً به یادگیری الزام گردد قلبش میرانده و دچار بطان هوش می شود).

ابتدا باید ارتباط – چهار عامل، انگیزش، آمادگی حرکتی، آمادگی قلبی – عروقی را مورد بررسی قرار داد و نمرات پیشرفت تحصیلی، پرش طول جفت و یک مایل دویدن، ارتباط و همبستگی نشان داد.

روسو هم بر این اعتقاد است او می گوید جسم را تربیت کنید تا هوش را زیاد نماید و فرد را عاقل منطقی بار بیاورید.

تربیت بدنی، حس کنجکاوی در ورزش، حس کنجکاوی کودک برانگیخته می‌شود و قدرت ابتکار و خلاقیت او به کار می‌افتد و روح تازه‌ای در او دمیده می‌شود و این خود موجب ایجاد اعتماد نفس در او می‌شود و تمرینی برای استقلال اراده و احیای فکر است و راه حل مشکلات را برای دانش آموز آسان می‌کند. پس می‌توان گفت که کنجکاوی فرد و ابتکار و خلاقیت او منجر به شکوفایی استعدادها و مختلف در دانش آموزان و ارزشهای فردی و گروهی می‌گردد پس مربی باید با برنامه‌ریزی درست سعی کند کنجکاوی فرد را برانگیخته و قدرت خلاقیت را در او به کار اندازد.

ورزش خود شناسی و ایجاد انگیزه

ورزش وسیله‌ی خودشناسی است. برخورد انسان با ورزش هدفمند به او فرصت را می‌دهد تا از مرزهای خود محوری و خودخواهی گذشته به کشف استعدادهای خود بپردازد و به تجربه بپردازد و به تجربه دریابد که ابعاد وجودی او به صورت یک کل تفکیک ناپذیر با ورزش درگیر است. با توجه به مطالب فوق می‌توان گفت که دانش آموزان با ورزش به خود آگاهی می‌رسند که این خودآگاهی نیاز دانش آموز است و توسعه آن در روند یادگیری جنبه حیاتی دارد و می‌تواند موجب یادگیری گردد چون در این خود شناسی به قدرت ذهنی خود پی می‌برد و نسبت به حدود توانایی و استعدادها شناخت صحیح‌تری پیدا می‌کند و در این شناخت به واقعیت نزدیک‌تر می‌شود و این امر موجب یادگیری می‌شود.

ورزش، ایجاد انگیزه و اشتیاق

پروفسور مارین و پس در مطالعات خود متوجه شد بین افزایش عزت نفس و ایجاد انگیزه و حضور دانش آموز در فعالیت های منظم ورزشی ارتباط وجود دارد مثلاً کودکانی که توانمندی خود را دست کم می‌گیرند در مقایسه با افرادی که توانمندی خود را باور دارند به طور صحیح از آن بهره‌مند می‌شوند، علاقه و انگیزه‌ی کمتری دارند و در برخورد با مسایل کمتر از خود اضطراب و نگرانی نشان می‌دهند. پروفسور رونالد . ام جزیر سکی معتقد است دانش آموزانی که در فعالیت ورزشی شرکت می‌کنند، نمرات بهتری را از دروس خود کسب می‌کنند، همچنین به حضور به موقع در کلاس درس اهمیت می‌دهند و غیبت‌های غیر موجه نسبت به بقیه دانش آموزان دارند.

بنابراین ورزش علاوه بر اینکه به رشد حرکت کمک می‌کند موجب می‌شود که دانش آموز در یادگیری دریافت بیشتری داشته باشد البته مربی هم باید با بهره گیری از کلام خوش و تشویق در انجام فعالیت های بدنی، اعتماد به نفس دانش آموز را بالا برده و این به یادگیری او نیز شخصاً کمک می‌کند. گروهی از معلمین ورزش نیز بر این عقیده اند که دانش آموزان به دلیل درگیری با تجربیات تربیت بدنی علائق جدیدی در مدارس کسب می‌کنند بعلاوه آمادگی جسمانی، اعتماد به نفس بیشتر، ثبات روحی و بهداشت روانی بهتری را در فرد باعث می‌شود.

بدیهی است فعالیت و تمرین، با موضوعات تحصیلی ارتباط بسیار دقیق و ظریفی نیز دارند، هر چند پذیرش رابطه مستقیم، دشوار بوده و اثبات آن به سختی ممکن است با این وجود مدیران مدارس به تدریج دریافته‌اند که تکامل کلی فرد، لازمه آمادگی برای یادگیری است.

(کودکان نیاز به موفقیت دارند آنها نه فقط به کسب موفقیت و کامیابی علاقه دارند بلکه اشتیاق زیاد دارند تا به وسیله کسب موفقیت مورد توجه قرار گیرد. انتقاد و خرده گیری آنان را رنجو پژمرده می‌کند در حالیکه تشویق و پشیمانی دوستانه آنها موجب حداکثر پیشرفت و رشد در آنان خواهد شد. و در یادگیری اثر نامطلوب منفی به جای خواهد گذاشت گاهی حتی شکست موجب تنفر از ورزش و تربیت بدنی می‌شود و به همین علت آموزش تربیت بدنی باید بر مبنای یک برنامه همه جنبه، شامل اصول و مبانی علمی و عملی و به شکلی برنامه‌ریزی شود که در رشد و پرورش کودکان موثر باشد.

اصول و مبانی تربیتی در تدوین یک برنامه مفید و موثر تربیت بدنی و رسیدن به هدفهای پرورشی کودکان و نوجوانان شایان ذکر است.

الف) برنامه تربیت بدنی باید به وسیله گروه متخصصان آموزش و پرورش و تربیت بدنی در ابعاد وسیع و فراگیر با توجه به اختلافات فردی و اقلیمی برنامه‌ریزی شود.

امروزه دلائل و شواهد علمی ارزش و اهمیت يك برنامه خوب و غنی تربیت‌بدنی را بیان می‌دارد. مطالعاتی که روی دانش آموزان در سنین تحصیلی در کشورهایی که از لحاظ تربیت‌بدنی غنی هستند صورت گرفته می‌تواند انگیزه ای برای متخصصان تربیت‌بدنی کشور خودمان فراهم نماید تا اینکه نیازهای جسمی جوانان و نوجوانان را شناسایی کنند

و یا طرح ریزی برنامه‌های کوتاه و بلند مدت پژوهش‌هایی در زمینه دست‌یابی بر میزان آمادگی جسمانی آنها به طور عینی صورت پذیرد.

با توجه به اینکه تشخیص ورزش از تأثیر عوامل چون زمینه خانوادگی، وضعیت اجتماعی، حمایت و تشویق دیگران و خصوصیات شخصیتی که بر موفقیت تحصیلی اثر می‌گذارد کاری مشکل است ولی در بررسی‌های گروهی که به عمل آمده معدل ورزشکاران آموزشگاهها به طور کمی بالاتر از افراد غیر ورزشکار بوده و آنها به مدارج آموزشی بالا نیز علاقه بیشتری داشته اند بر خلاف بعضی از مخالفین قهرمانی آموزشگاهها عقیده دارند ورزش دانش آموزان را از فعالیت تحصیلی باز می‌دارد و موجب بروز روحیه ناپایدار و مانع رسیدن به اهداف آموزشی می‌شود. طرفداران قهرمانی آموزشگاهها بر این عقیده اند که وقتی دانش آموزان در فعالیتهای مدرسه درگیر می‌شوند علاقه آنها به فعالیتهای تحصیلی افزایش می‌یابد و با استفاده از بازی می‌تواند بر بسیاری از مسائل و مشکلات آموزشی فائق آیند. از سویی پرداختن به فعالیتهای ورزشی زمینه‌هایی را ایجاد خواهد نمود که موجبات عدم پیشرفت تحصیلی را برگردن تربیت بدنی می‌اندازد در واقع شاید این امر چندان هم دور از واقعیت نباشد، خستگی بدن و یا حاضر نشدن در کلاس درس برای شرکت در مسابقات و عوامل دیگر سبب می‌شود که موجبات عقب افتادگی فرد را فراهم نماید و از سوی دیگر بسیاری از اندیشمندان علوم زیستی بر این عقیده اند که جسم و ذهن امری تخیلیک ناپذیر است چنانچه جسم قوی باشد، فکر و ذهن نیز تقویت می‌شود.

پیشرفت علوم زیست‌شناسی و انسان‌شناسی باعث شده که نظریه «به میدان تننت تا بماند روان» نه تنها کاملاً بی‌اصل و اساس بوده است بلکه نظرات و دیدگاه‌های دین مبین اسلام با پیشرفت علوم و تکنولوژی بیشتر ارزش و اهمیت خود را نمایان ساخته است.

بلکه از معصومین (ع) روایت شده است که «المومن القوی خیر واجب من المومن الضعیف» معنا و مفهوم روایت موید آن است که قدرت مومن در تمام ابعاد مورد نظر قرارداد. قدرت مومن صرفاً بر نیروی جسمانی وی خلاصه نمی‌شود بلکه يك مومن باید در ابعاد جسمانی، اخلاقی، اجتماعی، روانی، عقلانی و نیرو و قدرت کافی برخوردار باشد و از این روایت استنباط می‌شود که بین امور جسمی و سایر ابعاد نظیر ذهنی و فکری ارتباط همبستگی زیادی وجود دارد.

به بیان دیگر افرادی که به لحاظ جسمی قویتر باشند به لحاظ و درك و فکر قویتر می‌باشند عکس قضیه هم نیز صادق است یعنی افرادی که به لحاظ ذهنی و فکری قویتر باشند در کسب مهارت‌های ورزشی قویتر بوده و موفقیت بیشتری از خود نشان می‌دهند.

پیوند تن و روان:

فیلسوفان در بستر تاریخ همواره درباره دوگانگی یا یکپارچگی تن و روان تردید داشته اند. از شواهد موجود چنین برمی آید که در روزگاران کهن، تن و روان را یکپارچه می‌پنداشتند. در فرهنگ‌های نخستین عقیده بر این بود که بیماری از رسوخ ارواح خبیثه در بدن ناشی می‌شود. باستان‌شناسان مجموعه‌های سوراخ شده از عصر سنگی را پیدا کرده اند که به عمد با ابزارهای سنگی سوراخ شده بودند. گمان می‌رود که انسان‌های عصر سنگی می‌خواستند با سوراخ کردن جمجمه، ارواح خبیثه را از بدن بیمار خارج کنند.

یونانیان؛ از نخستین مردمانی بودند که فرضیه‌ی جدایی تن و روان را مطرح کردند. آنان به جای آن که بیماری را به ارواح خبیثه نسبت دهند آن را پیامد برهم خوردن تعادل مایعات بدن می‌دانستند. بر طبق این فرضیه که ابتدا توسط بقراط عنوان شد و جالینوس آن را بسط داد، بیماری از برهم خوردن تعادل چهار خلط در بدن ایجاد می‌شود. این چهار خلط عبارتند از: خون، سوداء، صفرا و بلغم.

از این رو درمان بیماری مستلزم برقراری تعادل مجدد بین این چهار خلط بود. از شواهد چنین برمی آید که در این دوران تأثیر عوامل روانی بر بیماری کاملاً نادیده گرفته می‌شد. در سده‌های میانه سبب‌شناسی و درمان بیماری در قلمرو جن‌شناسی قرار گرفت. علت بیماری را تنبیه خدایان می‌دانستند و برای درمان آن بیماران را شکنجه و آزار می‌دادند.

با آغاز دوره رنسانس و انجام پژوهش‌های پزشکی، نظریه برهم خوردن تعادل خلط‌ها در بدن مردود شناخته شد و نظریه‌ای به عنوان آسیب‌شناسی یاخته‌ای رواج یافت. بر پایه این نظریه آسیب‌های وارد بر یاخته‌های بدن عامل کلیه‌ی بیماری‌ها به شمار می‌آمدند. پژوهش‌های آزمایشگاهی و پیشرفت‌های روز افزون علم پزشکی در این دوره باعث شدند که توجه این علم به جای روان به عوامل جسمانی معطوف گردد. دانشمندان در تلاش برای در هم شکستن خرافات گذشته، از نظریه دوگانگی تن و روان قوی‌ی‌جانب‌داری کردند. اکنون ما شاهد تغییرات زیادی در این شیوه

تفکر هستیم. در حال حاضر دانشمندان معتقدند سلامت جسمی فرد با عوامل روانی و محیط اجتماعی وی در ارتباط است. تن و روان با یکدیگر در تعامل اند و هر دو در سلامت و بیماری دخالت دارند.

تأثیر ورزش در اجتماعی شدن:

پژوهش های اجتماعی شدن در ورزش با توسعه ی جامعه شناسی ورزش ارتباط مستقیم داشته است. طی دهه ۱۹۶۰ و اوایل دهه ۱۹۷۰، برای تبیین جنبه های گوناگون شرکت در فعالیت های ورزشی تلاش بسیاری شده است. اغلب مطالعات اجتماعی شدن در ورزش حول دو مسئله متمرکز بوده است. یکی پیشایند های شرکت در ورزش یعنی اینکه چگونه و تحت چه شرایطی شخص به ورزش روی می آورد و دیگری پیامد های شرکت در ورزش است؛ که این دو فرایند را اجتماعی شدن در نقش اجتماعی و اجتماعی شدن از طریق نقش اجتماعی نیز نامیده اند. لذا در اغلب منابع دو عنوان اجتماعی شدن در ورزش و اجتماعی شدن از طریق ورزش به چشم می خورد. در اولی فرد در نقش ورزشی مانند «ورزشکار اجتماعی» می شود و در دومی به یادگیری نگرش ها، ارزش ها، مهارت ها و گرایش هایی کلی -مانند جوانمردی و انضباط - اشاره دارد که تصور می شود در فعالیت های ورزشی حاصل آید. اجتماعی شدن از طریق ورزش عبارت است از تأثیر ورزش بر باورها، نگرش ها و... چنین پنداشته می شود که در درس هایی که از شرکت کردن در ورزش می آموزیم به سایر جنبه های اجتماعی انتقال پذیر است و از این طریق فرد را برای شرکت موفقیت آمیز در آن زمینه ها یاری می دهد. دانش اظهار می دارد که کودکان مهارت های ارتباط و تصمیم گیری را با شرکت در ورزش کسب می کنند (عبدلی، ۱۳۸۶، ص ۱۳۶). روند اجتماعی شدن کودکان با فعالیت های اولیه ورزشی آنان آغاز می شود و باعث رشد و تکامل حرکتی در دوره کودکی و مشارکت ورزشی آنان در سال های بعد را فراهم می کند.

تأثیر ورزش در شخصیت:

شخصیت اجتماعی بیان کننده ی رشد صحیح و طبیعی روانی افراد است. چنانچه تربیت بدنی در یک جامعه مطابق با اصول این علم در نظر باشد، افراد ورزشکار را از فرد گرایی و خود محوری خارج کرده و رشد روحیات طبیعی را در فرد بهبود می بخشد که در نتیجه شکوفا شدن این استعداد، فرد با سایر افراد اجتماع آسان تر ارتباط برقرار کرده و در کنار آنها زندگی می نماید (عزیز آبادی، ۱۳۷۳، ص ۲۰).

جرج کلی از روانشناسان معروف «شخصیت را روش و شیوه خاص هر فردی در جستجو برای پیدا کردن و تفسیر معنای زندگی تعریف می کند». مطالعات انجام یافته نشان می دهد که ورزشکاران و قهرمانان، با شهامت و فدا کار می باشند و بر اراده خود تسلط دارند (کوشا فر، ۱۳۸۳، ص ۱۷۱).

بازی و ورزش پیوند تنگاتنگی با رشد و تکامل شخصیت کودک دارند و آن را به مرحله رنج و آگاهی اجتماعی می رسانند. پژوهشگران؛ تحقیقات فراوانی پیرامون نقش بازی و گیم ها در اجتماعی شدن و همچنین درباره این مسئله به انجام رسانده اند که چگونه فعالیت های بدنی؛ روی هم رفته در تکوین، تصویر روشنی از بدن در ذهن کودک، که به تصویر بدن معروف است، تأثیر می گذارد. تصویری که مفهوم خود بدنی و در نتیجه مفهوم خود پنداره بر پایه ی آن استوار است و نخستین خشت بنای شخصیت کودک به شمار می آید. فعالیت حرکتی عموماً فرصت پرباری برای خود شکوفایی کودک فرا هم می آورند. کودک در ضمن پرداختن به بازی تجربه های پیروزی و شکست را از سر می گذراند و این تجربه ها در گسترش تصورات او و پیوند دادن مفاهیم و اهداف و چشم انداز های وی با واقعیت خویش تأثیر می گذارد و ادراک واقع بینانه و غیر مبالغه آمیز او، از حدود و توانایی های جسمش را افزایش می دهد که این خود، شخصیت اجتماعی او را رنج می دهد، به وی اعتماد به نفس می بخشد و باعث دور شدنش از خصلت هایی چون خود شیفتگی و غرور می گردد بی آنکه از ارزش او چه در برابر خودش و چه در برابر دیگران چیزی بکاهد (انور الخلولی، ۱۳۸۳، ص ۸۲ و ۸۳).

تأثیر ورزش در اخلاق و رعایت حقوق دیگران:

چون برنامه های تربیت بدنی امکان و شرایطی دارد که شخصیت و ماهیت افراد بروز می کند و آشکار می گردد لذا؛ رفتار و اعمال ناشایسته شناخته می شود و جایگزین خصایص انسانی و رعایت قوانین صورت می گیرد. بدین گونه هر فرد می تواند از احترام الزم در بین دسته و جامعه خود برخوردار گردد. این ارتباط مطلوب شکل گرفته و به صورت اخلاق در آمده و به قلمروهای خارج نیز، انتقال یافته و مشاهده می شود (کوشافر، ۱۳۸۱، ص ۶۸). هربرت رید اغراق نکرده است آنجا که می گوید: «من به طور کامل موافقم که تربیت ورزشی تا حدی به پرورش اراده می انجامد. همچنین از این که در مدارس ما زمانی را به بازی ها اختصاص می دهند متأسف نیستم؛ بلکه بر عکس، این زمان تنها زمانی است که به بهترین وجه می گذرد. اخلاق ورزشی و روحیه تیمی و گروهی، به سنتی در کنار دیگر سنت های اجتماعی تبدیل شده است» (انور الخولوی، ۱۳۸۳، ص ۸۰).

انتقال و کاربرد آموخته های اجتماعی ورزش ها و انعکاس این رفتارهای آموخته شده؛ فرد را برای زندگی در گروه آماده تر می سازد. تجربه اجتماعی کسب شده از راه فعالیت های گروهی تربیت بدنی در حل مسائل اجتماعی بسیار مفید می باشد. تصمیم گیری های منطقی، قضاوت های اخلاقی و تجربه آن ها در میدان های ورزشی قابل انتقال به زندگی هستند. تقلید از مربیان و رهبران در گفتار و کردار، که مورد احترام شرکت کنندگان در فعالیت های ورزشی هستند باعث ایجاد صفات برجسته و مطلوب در ورزشکاران و دانش آموزان می گردد. کنترل احساسات، احترام به قوانین، رعایت منافع جمعی از جمله عاداتی هستند که در ورزش امکان آموزش آنها موجود است. اغلب ورزشکاران اذعان می دارند که فلسفه زندگی مربیان و طرز رفتار آن ها در زندگی اجتماعی و اخلاقی این گروه موثر بوده؛ زیرا آنان در موقعیت بهتری برای الگو برداری قرار دارند. تربیت اخلاقی ورزشکاران از رفتار مربیان نشأت می گیرد پس مربیان با اعتماد به کار و نقش خود لازم است اصول انسانی و اخلاقی را رعایت کنند (کوشافر، ۱۳۸۱، ص ۱۷۷).

از آنجا که انجام مهارت های ورزشی طبق قوانین و مقررات خاص هر رشته اجرا می گردد و رعایت مقررات بازی برای کلیه بازیکنان الزامی می باشد، در نتیجه؛ بازی موقعیتی است برای آموزش رعایت مقررات و قرار داد های اجتماعی، به خصوص برای کودکانی که در سنین اولیه با مقررات اجتماعی درگیر نیستند اثرات کاربردی را به همراه دارد (عزیز آبادی، ۱۳۷۱، ص ۲۰).

تأثیر ورزش در کاهش افسردگی:

به عقیده ی محققین، ورزش باعث شادی و نشاط و بالا بردن اعتماد به نفس می گردد زیرا افراد افسرده، یا اعتماد به نفس ندارند یا میزان آن در آنان بسیار پایین است. ورزش احساس رضایت باطنی شخص را بالا برده و فرد حس می کند که به موقعیت هایی دست یافته است (فراهانی، ۱۳۸۶). ورزش در درمان بسیاری از بیماری ها از جمله افسردگی تأثیر به سزایی دارد. سی دقیقه ورزش در روز می تواند آثار افسردگی به اندازه ی برخی روش های روانی- درمانی و داروهای ضد افسردگی کاهش دهد. به گزارش پایگاه اینترنتی مرکز پزشکی دانشگاه تگزاس، بررسی روان پزشکان نشان می دهد روزانه ۳۰ تا ۳۵ دقیقه ورزش می تواند آثار و عوارض افسردگی تا نصف را کاهش دهد و این کار برابر با تأثیر روش های درمانی متداول و مصرف برخی داروهای افسردگی می باشد. روانپزشکان قصد دارند با استفاده از نتایج این تحقیق شیوه ای مختلط از روش های روان درمانی و ورزش را برای درمان افسردگی ابداع کنند (سایت تبیان، ۱۳۸۸).

فواید ورزش در بهبود افسردگی به طور فهرست وار ارائه می شود:

۱. احساس کاهش قابل ملاحظه ی غم و اندوه

۲. افزایش اعتماد به نفس

۳. ایجاد احساس موفقیت

۴. افزایش خلاقیت های فردی (رضوانی، ۱۳۸۷).

تأثیر ورزش در کاهش اضطراب:

استرس هنگامی رخ می‌دهد که فرد احساس کند بین قابلیت‌های فردی خود و آن چه در یک موقعیت خاص لازم است توازن وجود ندارد، در عین حال پیامد عمل نیز مبهم باشد (رابرتس و همکاران، ۱۳۸۲، ص ۱۱۶).

در زمانی که احساس نگرانی و اضطراب پیش می‌آید انسان باید به کار و فعالیتی مشغول شود چون معمولاً ذهن انسان در یک لحظه نمی‌تواند به چند موضوع متفاوت فکر کند. در این میان هر قدر کار و فعالیت حالت سرگرم‌کنندگی بیشتری داشته باشد موثرتر خواهد بود. این عمل باعث خواهد شد راحت‌تر با افکار اضطراب‌زا مبارزه کند. در واقع خواهیم توانست ذهن خود را از درگیر شدن با افکار منفی منحرف کنیم. در این خصوص ورزش کردن باعث خواهد شد فرد در مواجهه با شرایط اضطراب‌زا خونسردی و آرامش بیشتری داشته باشد. تحقیقات کارشناسان نشان می‌دهد که ورزش تأثیرات فیزیولوژیکی بر بدن دارد که این تأثیرات فیزیولوژیک فراهم‌کننده آرامش در افراد هستند (پناهی، ۱۳۸۸).

در دنیای امروزه دانستن راه و روش زندگی و پیشرفت عملاً بدون استرس امکان‌پذیر نیست و در بین جوامع بشر به صورت قانون در آمده است. نظام پیچیده کنونی ما چنان است که دستگاه عصبی ما در طی روز همیشه از سوی تکان‌های استرس‌زای کوچک و بزرگ بسیار زیادی بمباران می‌شود و دستگاه‌های عصبی-عضلانی ما همواره در حالت تنش به سر می‌برند. در نتیجه استرس یکی از عمومی‌ترین مشکلاتی است که افراد با آن روبرو هستند. از آنجایی که امروزه مسئله سالم زیستن و رابطه‌ی آن با فعالیت‌های بدنی اهمیتی اساسی یافته است، تمرین و ورزش یکی از ساده‌ترین ابزارهایی است که استرس را کنترل می‌کند. ما می‌دانیم که ورزش مداوم بدنی در صورتی که به درستی انجام شود و با بیماری‌های شخص در تضاد نباشد در نگهداری سلامت جسم و روان و بهزیستی فرد و پیشگیری از بسیاری از بیماری‌ها، یکی از مهم‌ترین عوامل به شمار می‌رود و این واقعیتی است که فعالیت بدنی، استرس عاطفی را به طور موثر می‌نشاند و بسیاری از پیامدهای ناخوشایند آن را خنثی می‌کند اگر چه ورزش مشکلات کاری را حل نمی‌کند و یا وقتی در ترافیک قرار گرفته ایم کار پلیس راهنمایی و رانندگی را انجام نمی‌دهد و راه را برای ما باز نمی‌کند، مطمئناً به دلیل فعل و انفعالاتی که در بدن صورت می‌گیرد به ما کمک می‌کند که از عهده فشار روحی برایم و از تبدیل آن به یک مسئله مزمن جلوگیری کنیم (سایت وگاپ، ۱۳۸۸).

نقش ورزش در پر کردن اوقات فراغت:

فراغت شامل فعالیت‌هایی جدا از اجبارهای شغلی، خانوادگی و اجتماعی است که در آن فرد فقط به میل خود عمل می‌کند. در نتیجه، فراغت کار یا بیکاری نیست بلکه؛ یک تجربه با ارزش زندگی است و به قول ارسطو، فراغت جدی‌ترین مشغله انسان است (جمشیدی، ۱۳۸۷).

یکی از روش‌هایی که می‌تواند اوقات فراغت افراد جامعه را زیر پوشش قرار دهد و بسیاری از ضعف‌ها و کمبودهای جسمانی و روانی را رفع و درمان کند، ورزش و تفریحات سالم است. تربیت بدنی و ورزش گذشته از جبران ضعف‌ها و حفظ تندرستی، افراد را برای زندگی، تلاش و اهداف مشترک آماده می‌سازد. استفاده از بازی در اوقات فراغت فرصتی برای پیشرفت فرد فراهم می‌نماید (جمشیدی، ۱۳۸۷).

ورزش به عنوان یکی از روش‌های گذران اوقات فراغت در جذب ارزش‌های فرهنگی موثر است. در ورزش‌های گروهی، بازیکنان تلاش می‌کنند تا برای جذب بهتر درگروه، رضایت سایر بازیکنان را به دست آورند و از این طریق ملاک‌های سازگاری در جمع را در خود ایجاد می‌نمایند. از دیدگاه جامعه‌شناسی، گذران اوقات فراغت با ورزش از غیر پویا شدن و به انحراف رفتن توانایی‌های افراد جامعه به ویژه جوانان جلوگیری می‌کند و در مقابل، قابلیت تولید و بهره‌وری آن‌ها در قالب‌های مختلف اجتماعی و اقتصادی را هر چه بیشتر تقویت می‌نماید (عبدلی، ۱۳۸۶).

به طور کلی ورزش در تمام دوران زندگی انسان‌ها حائز اهمیت است ولی چون مبنای تربیت جسمی و روحی در سنین جوانی گذاشته می‌شود باید اهمیت بیشتری در این دوران برای ورزش قائل بود. ورزش علاوه بر آن که موجب می‌شود جوانان سرگرمی مناسبی برای گذران اوقات فراغت خود داشته باشند در تأمین سلامت جسمی و روحی آنان تأثیر بسزایی دارد. بسیاری از آثار نامطلوب محیط اجتماعی، اقتصادی، وضع خانوادگی، وراثت و نظایر آن با استفاده از ورزش می‌تواند کاهش یابد یا حتی به طور کلی از میان برود. تربیت بدنی و ورزش اگر به طور اصولی و بر اساس یک برنامه منظم و صحیح استفاده شود در تحقق بسیاری از نیازهای مهم دوران جوانی، شناخت زندگی سالم اجتماعی و اصلاح یا جلوگیری از رفتارهای انحرافی نقش موثری می‌تواند داشته باشد (قنایی، ۱۳۸۷).

تأثیر ورزش بر حافظه:

مدت هاست که فواید ورزش برای قلب و عروق شناخته شده است اما امروزه مشخص شده است که ورزش برای همه ی بدن حتی مغز نیز سودمند است. ورزش، جریان خون را در کل بدن افزایش می دهد و بالطبع جریان خون در مغز نیز افزایش می یابد. به نظر می رسد افزایش جریان خون در مغز فرایند از دست رفتن بافت سلولی مغز را که در حدود ۴۰ سالگی شروع می شود کند می کند. محققان هنوز مطمئن نیستند که میزان مورد نیاز ورزش برای بهتر شدن حافظه چقدر است، اما چیزی که می دانیم این است که حتی مقدار بسیار کمی ورزش و فعالیت فیزیکی می تواند به بهتر شدن حافظه شما کمک کند و این تأثیر وقتی بیشتر می شود که به طور مرتب و حداقل سه بار در هفته ورزش کنید (ترکمان، ۱۳۸۸).

نتیجه گیری :

با مطالبی که عنوان شد می توان ابراز نمود که داشتن ذهنیت غلط نسبت به برنامه های ورزشی بدون در نظر داشتن استدلالات منطقی و محکم شاید غیر منطقی باشد، آنچه که مهم است آن است که تفکر و اندیشه و به عبارتی فعالیت های ذهنی نمی تواند از توانایی های حرکتی پایه جدا باشند، لذا مطالعه این حرکت ها و پرورش آنان می تواند توانایی های ذهنی را تقویت و یا در صورت نیاز ترمیم نماید. نتایج قطعی و اندکی وجود دارد که نشان می دهد برنامه های حرکتی و فراگیری موثر می شود اما لزوماً نمی تواند منطقی به اصلاح توانایی تحصیلی و یادگیری شود، ملاحظات بیشتر در این مورد نشان می دهد که نقش تکامل زبان در یادگیری به طور نسبی در اغلب تئوری های یادگیری مورد غفلت قرار گرفته است بالاخره ارتباط بین رشد حرکتی و یادگیری با ملاحظه کودکانی که دارای مهارت های حرکتی بالایی بوده اما قادر به یادگیری خواندن و یا توفیق در سایر حیطه های تحصیلی نیستند و کودکانی که واجد مهارت های چشمگیر تحصیلی بوده ولی از نظر اعمال حرکتی و فعالیت های جسمی در سطح پایین تری قرار دارند می تواند زیر علامت سوال برود.

تربیت بدنی و ورزش، بخش مهمی از برنامه آموزشی مدرسه و فرایند تربیت و پرورش کودک و نوجوانان را تشکیل می دهد دستیابی به اهداف آموزشی تربیت بدنی در سه حیطه شناختی، عاطفی اجتماعی و روانی - حرکتی فقط از راه بررسی آموزشی، هدفمندی، برنامه ریزی و استفاده از طرح درسی امکان پذیر است. و یکی از دروسی است که اگر به طور صحیح برنامه ریزی گردد نقش مؤثری می تواند در رشد و تکامل دانش آموزان داشته باشد هدف هر معلم از این برنامه تعلیم و تربیتی، باید کمک به دانش آموز به منظور دست یابی به استعداد خویش و قبول مسئولیت باشد و این درس جزئی غیر قابل تفکیک از جریان تعلیم و تربیت است و در تکامل کلی دانش آموز و حتی در روند کلی آموزش سهیم می باشد. دسته ای از معلمین کار آزموده ورزش دریافته اند که بهبود وضعیت جسمانی، بچه ها را باهوش تر ساخته و از این رو بهتر می توانند در روند آموزش قرار گیرد.

به طور کلی نگرش والدین دانش آموزان معلمین اولیه مدرسه و افراد جامعه نسبت به تربیت بدنی متفاوت است. عده ای از آنها با نظر مثبت و سازنده به آن توجه می کنند پاره ای افراد هم جنبه های منفی آن را مورد ملاحظه قرار داده اند این قبیل برخوردها و اظهار نظرهایی که نسبت به تربیت بدنی می شود ام از مثبت و یا منفی همگی بر اساس تجربه های شخصی و مشاهدات محدود افراد استوار است.

منابع:

- ۱- ورزش و بازی های دبستانی تالیف: اسکندر رحیمی بهار ۷۹
- ۲- مجموعه مقالات اولین کنگره علمی ورزشی مدارس کشور گردآوری: معاونت اطلاعات اداره کل تربیت بدنی پاییز ۱۳۷۳
- ۳- آشنایی با اصول تربیت بدنی و علوم ورزشی تالیف: یدالله آزادی بهمن ۸۱
- ۴- تربیت بدنی از دیدگاه اندیشمندان تنظیم عباس قنبری نیاکی ۱۳۷۶
- ۵- تربیت بدنی عمومی از دکتر مهدی نمازی زاده - دکتر بهمن سلحشور ۱۳۸۰
- ۶- اهمیت تربیت بدنی در مدارس: گرد آوری اداره کل تربیت بدنی بهمن ۱۳۶۳۷
- ۷- نشریه زیور ورزش (دکتر مجید کاشف) دی ۱۳۸۰
- ۸- روش تدریس تربیت بدنی در مدارس (دکتر محمد نبوی - محمود نکایی) ۱۳۷۱
- ۹- ماهنامه علمی - پژوهشی دانشور نوشته دکتر سید امیر احمد مظفری ۱۳۸۰

- ۱۰- آجودان، ماندانا. ۱۳۸۱. رشد تربیت بدنی. سال سوم. پاییز ۱۳۸۱
- ۱۱- آزاد، احمد. (۱۳۸۳). مبانی تربیت بدنی. چاپ سوم. تهران. انتشارات نور
- ۱۲- آقاعلی نژاد، حمید. رجبی، حمید. صدیق سروسستانی، رحمت اله امیرزاده، فرزانه. (۱۳۸۴). ارتباط میزان فعالیت بدنی، ۱۳- آمادگی جسمانی و ترکیب بدنی با وضعیت اجتماعی-اقتصادی دانش آموزان دختر ۱۷-۱۵ سال تهران. نشریه حرکت، ۳(۶): ۱۴-۱
- ۱۴- الوندی. داوود، (۱۳۸۲). ماهنامه زیور ورزش، سال سوم، شماره ۱۶
- ۱۵- امیرزاده فرزانه، آقاعلی نژاد حمید، رجبی حمید، صدیق سروسستانی رحمت اله. (۱۳۸۴). ارتباط بین اضافه وزن و چاقی با وضعیت اقتصادی دانش آموزان دختر تهرانی. طرح پژوهشی
- ۱۶- انور الخولی، امین. (۱۳۸۱). ورزش و جامعه. ترجمه حمید رضا شیخی. چاپ اول. مشهد. انتشارات آستان قدس رضوی