# اهمیت و نقش ورزش در تسریع روند یادگیری

هر دانش‌آموزی بارها و بارها در سالن‌های ورزشی دیوار حیاط و راهروی مدارس، انواع رسانه‌های گروهی، کتاب‌ها و نشریات با عباراتی «عقل سالم در بدن سالم است» مواجه می‌شود. با این حال عده کمی از نوجوانان و جوانان حقیقت و معنای اصلی این جمله را عملاً در زندگی خود به کار می‌گیرند و اغلب آنها در برنامه‌های روزانه درس و ورزش را همراه هم تنظیم نمی‌کنند.

خانم صابره شوکتی، مربی ورزش یکی از دبیرستان‌های تهران در این زمینه می‌گوید: متأسفانه در کشور ما درس و ورزش به ندرت با یکدیگر توأم می‌شوند. اغلب آنها که به پرورش نیروی بدنی خود همت گماشته‌اند از پرداختن به قدرت فکری خویش غافلند و بیشتر دانش‌آموزان مستعد و پرتلاش نیز که مدام به مطالعه و کار فکری مشغولند از نظر بدنی در حد بسیار ضعیفی قرار دارند که این خود نیمی از تلاش شبانه‌روزی آنها را هدر می‌دهد.

سلول‌های مغزی برای فعالیت‌ خود به 25 درصد از کل انرژی مورد استفاده بدن نیاز دارند. آیا این انرژی تنها به وسیله تغذیه و استراحت- به صورتی که در بین دانش‌آموزان رایج است- تأمین می‌شود؟

خانم نرگس سماوات، کارشناس در زمینه زیست‌شناسی و تغذیه در توضیح این مطلب می‌گوید: غذا خوردن با عجله شایع بین دانش‌آموزان بدون تحرک جسمی لازم، حتی اگر با استراحت کافی هم همراه باشد نمی‌تواند تأثیر کاملی در رساندن ماده و انرژی مورد نیاز بدن داشته باشد. در صورت نبودن برنامه‌ریزی صحیح برای انجام حرکات ورزشی روزانه، مغز انرژی کافی در اختیار ندارد زیرا تلاشی برای به جریان انداختن و تنظیم و گستردن انرژی به تناسب نیاز هر قسمت از بدن- خصوصاً مغز- صورت نگرفته است.

علاوه‌بر این کم‌تحرکی و رخوت جسمی از آن، تأثیر مستقیم بر روی روح و روان و اعصاب دارد و ذهن را نیز به سمت خستگی و ناتوانی هدایت می‌کند که نتیجه همه اینها بالقوه ماندن بسیاری از قابلیت‌های ذهنی و استعدادهای محصلان در یادگیری است.

اغلب اوقات دانش‌آموزان خمود و بی‌حوصله و با اکراه به سوی انبوه کتاب‌هایشان می‌روند و سعی می‌کنند خلل همیشگی ناشی از عدم تحرک بدنی را با فشار آوردن بی‌مورد به ذهن و انواع و اقسام روش‌های یادگیری جبران کنند در حالی که راه بسیار ساده‌تر و سالم‌تری مانند ورزش می‌توانند علاوه‌بر سلامت، نشاط و افزایش فعالیت ذهنی، شور و اشتیاق آنان را نسبت به درس خواندن تضمین کند. برای اینکه مغز به خوبی از عهده یادگیری و حفظ مطالب درسی برآید، علاوه‌بر رساندن مواد غذایی و انرژی کافی باید از خونی پاک و غنی از اکسیژن تغذیه شود.

بدین منظور باید شش‌ها کاملاً از هوا پر و خالی شوند بنابراین دانش‌آموزان باید ریه‌های خود را نیز نیرومند کنند و این کار نیز به وسیله ورزش میسر است. هر حرکت ورزشی خواص و نتایج خاص خود را دارد و این‌گونه نیست که ورزش فقط ماهیچه‌ها را قوی کند. معلمین ورزش در مدارس باید خواص هر حرکت را نیز به محصلین خود آموزش دهند تا آنها با آگاهی کامل از نتایج سودمند ورزش بهره‌مند شوند. در ضمن برای رساندن اکسیژن کافی به سلول‌های مغزی دانش‌آموزان باید یاد بگیرند که صحیح و اصولی تنفس کنند و با عادت دادن شش‌ها به نحوه مطلوب بازده تنفسی خود را افزایش دهند.

ورزش نخستین پرونده احساسات و ادراکات آدمی است. دانش و زیبایی در تندرستی است و تندرستی حقیقی به وسیله ورزش و گردش و غذای سالم، مقوی و منظم حاصل می‌شود. ورزش خون را به نسبت به تمام اعضای بدن به عضلات دست و پا و گردن و کمر به خصوص اعصاب می‌رساند و در تمام بدن خون را به جریان درمی‌آورد.

برخی از دانش‌آموزان ممکن است دیرتر یا زودتر از دو ماه به ورزش صبحگاهی عادت نمایند و بالاخره این اقدام مفید عادت و طبیعت ثانوی آنان خواهد شد. ورزشی که دختران می‌نمایند نباید ورزش‌های سنگین قهرمانی باشد بلکه آنان باید در مدرسه بیشتر تنیس روی میز و بازی‌های توپ‌دار مثل والیبال و بسکتبال و ورزش‌های سبک دیگر نمایند و با اسباب‌های ورزشی سنگین مانند هالتر و دمبل کار نداشته باشند.

بنابراین بهتر آن است که محصلان خود به فکر تنظیم فعالیت‌های ذهنی و جسمی خویش باشند و با تصمیم‌گیری و به کار بستن اراده، روی آوردن به ورزش و توأم کردن آن با تحصیل از سنگینی بار مشکلاتی که بر روح و ذهنشان انباشته‌اند بکاهند و به تجربه عینی دریابند که در صورت هماهنگ کردن این دو با صرف همان وقت و همان کار ذهنی در عرصه یادگیری به نتایجی چند برابر مطلوب‌تر از قبل دست خواهند یافت و در نهایت با ذهنی بازتر و بسیار راحت‌تر از استعدادهای خود بهره‌برداری خواهند کرد.

# فعالیت‌های جسمانی و افزایش عملکرد تحصیلی

برای رشد کارکرد‌های مغزی، فعالیت‌ جسمانی بسیار حائز اهمیت است. فعالیت‌هایی چون دویدن، پریدن، جهیدن، شنا کردن سبب تقویت عقده‌های پایه، مخچه و جسم پینه‌ای می‌شود. ورزش و تمرین بدنی، اکسیژن زیادی را به مغز می‌رساند و بر میزان ارتباط بین نرونی می‌افزاید. یادگیری از طریق پیاده‌روی، حرکات کششی و سایر فعالیت‌های جسمانی ارتقاء یافته و تقویت می‌گردد.

یافته‌های یک پژوهش‌ علوم تربیتی حاکی از آن است که ورزش عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان را افزایش می‌دهد. با توجه دقیق‌تر به نتایج تحقیق می‌توان نتیجه گرفت که صرف وقت بیشتر برای ورزش نه تنها هیچ‌گونه اثر سویی بر عملکرد تحصیلی و هوش نداشته است، بلکه در بیشتر موارد باعث عملکرد تحصیلی بهتر دانش‌آموزان نیز شده است.

# جایگاه تربیت ‌بدنی دوره ابتدایی در جهان معاصر

باید دانست که تربیت ‌بدنی در مدارس ابتدایی مفهوم بازی به شکل آزاد یا حکم ساعت تنفس بین دو کلاس را ندارد. کلاس درس تربیت ‌بدنی، حکم آزمایشگاهی را دارد که در طی آن، کودک با وظیفه مهم فراگیری حرکت و یادگیری از طریق حرکت درگیر می‌شود. شادی، تنوع و سرگرمی محصول فرعی یک درس تربیت بدنی خوب است. معنای واژه تعلیم و تربیت هدایت به جلو است. تربیت بدنی آن جز از فرآیند تعلیم و تربیت است که در آن هم تربیت بدن و هم تربیت از طریق بدن، مطرح است.

# اهداف درس تربیت بدنی

در برنامه‌ی درسی تربیت بدنی، جهت‌گیری اساسی یاددهی- یادگیری، کسب و حفظ سلامتی برای دانش‌آموزان است. برنامه‌ درسی تربیت بدنی به دانش‌آموزان آگاهی‌های لازم را جهت حفظ سلامت خود در آینده، بدون کمک دیگران، بدهد. از جمله این آگاهی‌ها انجام صحیح حرکات پایه- یعنی راه رفتن، دویدن، پریدن، با پرش‌ رفتن، با جهش رفتن، ... منتقل شود. از جمله اهداف دیگر تربیت بدنی آمادگی جسمانی دانش‌آموزان همچون استقامت عمومی انعطاف‌پذیری و قدرت می‌باشد که در سلامت جسمی و حرکتی فرد عامل تعیین می‌باشد. هدف سوم تربیت بدنی ارتباط تنگاتنگ بین ورزش و تغذیه می‌شود. دانش‌آموزان با زمان دقیق صرف غذا، نقش آب و مایعات آشنا خواهند شد. در کنار این اهداف، هدف‌های اجتماعی، شناختی و عاطفی و روانی به آسانی در درس تربیت بدنی به دست می‌آیند.

# چرا باید در مدرسه ورزش کرد؟

از جمله دلایل مهم می‌توان به ایجاد موارد زیر اشاره کرد:

1- سلامت جسمانی و روانی دانش‌آموزان

2- رشد تکامل و یادگیری حرکتی مناسب با سن

3- تربیت فردی و گروهی

4- پشتوانه‌ قوی برای ورزش قهرمانی

5- عادت به ورزش کردن

6- پیشگیری از آلودگی دانش‌آموزان به عادت ناپسند و مضر در محیط زندگی

7- پر کردن اوقات فراغت و لذت بردن

8- پی بردن به اهمیت نظم و سازمان‌دهی در کلاس

9- داشتن نقش توانبخشی

# اهمیت تربیت بدنی در تعلیم و تربیت کودکان

فعالیت‌های بدنی و ورزش علاوه‌بر تقویت قوای جسمانی که یک اصل مهم در ارتقای بهداشت همگانی است بر رشد قوای ذهنی و روانی دانش‌آموزان نیز تأثیر قابل ملاحظه‌ای دارد. تدوین یک برنامه ورزشی مناسب در مدارس بسیار ضروری است. باید به هدف تربیت بدنی ارج نهیم و مسائل کاربردی این علم را در مدارس به اجرا درآوریم، تربیت بدنی و ورزش می‌تواند به موارد زیر که اکثر دانش‌آموزان به آن مبتلا هستند بپردازد و آن را تا حدی رفع نماید، حتی پزشکان برای درمان بسیاری از ناراحتی‌های جسمانی به بیماران خود توجه می‌کنند که ورزش و کارهای اصلاحی جسمی که جزء علوم تربیت بدنی و ورزشی انجام دهند.

# کارهای اصلاحی جسمی

این موارد عبارتند از:

1- برطرف نمودن ضعف عضلانی

2- تقویت انعطاف‌پذیری عضلات

3- دادن نشاط روحی

4- اجتماعی نمودن

5- تقویت سیستم قلب و عروق

6- تقویت حواس و ذهن

7- تقویت عضلات جهت جلوگیری از انحراف ستون فقرات

# افت تحصیلی در اثر ترک ورزش در زمان امتحانات

اگر می خواهید حافظه تان به بهترین نحو ممکن کار کند کاستن از استرس ها قطعاً به شما کمک خواهد کرد. در مسیر فعالیت بهینه ی مغز نقش کاهش اضطراب بسیار چشمگیر است.

وقتی تحت استرس شدید قرار می گیرید قسمت اعظم انرژی مغز صرف ناراحتی هایتان می شود در نتیجه انرژی کمتری برای پرداختن به فعالیت های مغزی و مطالب حفظی خواهید داشت. ماهیچه های بدن تحت تأثیر استرس و ناراحتی منقبض می شوند و این مستلزم مصرف اکسیژن بیشتر است بنابراین کمتر از حد مورد نیاز مغز، اکسیژن رسانی می شود.

همچنین استرس و اضطراب موجب تولید هورمون کورتیزول در بدن می شود. در کوتاه مدت بدن قدرت تحمل این هورمون را خواهد داشت اما وقتی مدت زیادی در بدن بماند سلامت فرد را به خطر می اندازد.

کورتیزول برای سلول های مغز سم است. تحقیقات نشان داده اند که استرس مزمن شانس ابتلا به آلزایمر را تا ۴ برابر افزایش می دهد.

همچنین پژوهش های اخیر دانشمندان این حوزه ثابت کرده است که فعالیت های کاهنده ی استرس تأثیرات مثبت شگرفی بر مغز خواهد داشت.

یکی از رازهای داشتن حافظه‌ای قوی ورزش کردن است. اگر می‌خواهید بدانید چگونه با ورزش کردن می‌توان حافظه را تقویت کرد این مقاله را بخوانید.

مدتهاست که فواید ورزش برای قلب و عروق شناخته شده است. اما امروزه مشخص شده که ورزش برای همه بدن و حتی مغز سودمند است. ورزش جریان خون را در کل بدن افزایش می‌دهد و بالطبع جریان خون در مغز نیز افزایش می‌یابد. به نظر می‌رسد افزایش جریان خون در مغز فرایند از دست رفتن بافت سلولی مغز را که در حدود ۴۰ سالگی شروع می‌شود کند می‌کند.

با افزایش سن فرایندی در مغز رخ می‌دهد که می‌تواند منجر به بروز مشکل در به خاطر آوردن برخی اتفاقات شود. همچنین با افزایش سن به صورت طبیعی انجام عملکردهای چندگانه کمی‌مشکل می‌شود. برای مثال ممکن است بین انجام چند کار مجبور باشید کمی‌صبر کنید تا به یاد بیاورید که باید چکار کنید. مطالعات نشان می‌دهند که ورزش می‌تواند این فرایند را به تاخیر بیاندازد و حتی از برخی از این تغییرات وابسته به سن در مغز پیشگیری کرده و در مواردی موجب بهبود حافظه شود.

محققان هنوز مطمئن نیستند که میزان مورد نیاز ورزش برای بهتر شدن تقویت حافظه چقدر است، اما چیزی که می‌دانیم این است که حتی مقدار بسیار کمی ‌ورزش و فعالیت فیزیکی می‌تواند به بهتر شدن تقویت حافظه شما کمک کند و این تاثیر وقتی بیشتر می‌شود که مرتبا و حداقل سه بار در هفته ورزش کنید.

ورزش هایی که ترکیبی از تمرینات هوازی، قدرتی و گروهی باشد، بیشترین تاثیر مثبت را بر حافظه دارد.

برای تقویت حافظه فعالیتی را انتخاب کنید که از آن لذت می‌برید.

به عنوان مثال در ورزش های رزمی علاوه بر تمرکزی که باید در زدن ضربه ها داشته باشید باید نگاهی نیز به دفاع داشته باشید. این باعث می شود تا ذهن شما همزمان به دوکار مشغول باشد و از همین رو میزان استفاده از ذهن بالا می رود و هوش شما نیز افزایش پیدا می کند.

# تاثیر مثبت ورزش بر کارایی مغز

آنچه که اطلاعات کمتری درباره آن داریم، تاثیر ورزش در رساندن هوای تازه به پرده مغز است. علاوه بر احساس شادابی که ورزش ایجاد می‌کند، اتفاقات شیمیایی نیز در بدن صورت می‌گیرد. بالا بردن حافظه و هوش ، جلوگیری از افسردگی و استرس از تاثیرات ورزش است، ورزش باعث تولید نرون‌های مغزی جدید می‌شود. مطالعاتی که در موسسه پزشکی هوارد هیوج انجام شده ، نشان داده است که افرادی که فعالیت فیزیکی مداوم داشتند نرون بیشتر تولید می‌کنند. فعالیت ورزشی باعث بهتر شدن شرایط رگ‌های خونی در هیپوکامپ (ناحیه مغزی) می‌شود.

این رگ‌های خونی نقش مهمی دارند، زیرا به نرون‌های جدید خونرسانی می‌کنند. این فعالیت باعث جلوگیری از تحلیل رفتن مغز و تغییرات سلول‌های خاکستری و قسمت سفید مغز می‌شود. بنابراین از دست دادن کمتر نرون‌ها از ایجاد بیماری‌های مزمن همچون آلزایمر جلوگیری می‌کند. انجام دادن ورزش باعث می‌شود، بهتر اکسیژن به بدن برسانیم. به هنگام فعالیت فیزیکی جریان خون در مغز بییشتر می‌شود و مغز بیشتر اکسیژن دریافت می‌کند. ورزش درمانی برای پیری مغز است.

اگر دچار بیش فعالی و اختلالات تمرکزی هستید، ورزش کنید، زیرا ورزش دوپامین را منظم می‌کند. وجود این ماده شیمیایی معمولا در کسانی که بیش فعال هستند، کمتر است. زیرا در محل اتصال اعصاب خوب انتقال داده نمی‌شود. ورزش راهی آسان و طبیعی برای مواجه با این مشکل است. نداشتن بهداشت زندگی، یعنی داشتن خوراک نامناسب و فعالیت کم بر روی اخلاق و رفتار تاثیر می‌گذارد. انجام فعالیت فیزیکی مداوم به شما کمک می‌کند تا تعادل خود را به دست آورید.

ورزش باعث افزایش آندورفین می‌شود که استرس را کاهش می‌دهد و نگرانی ها را کم می‌کند.

طبق گفته محققان دانشگاه تگزاس، ۵۰ درصد کسانی که ۳۰ دقیقه‌ در سه روز در هفته‌ ورزش می‌کنند نشانه های کمتری از افسردگی در خود مشاهده می‌کنند.

میزان سروتونین در کسانی که افسردگی دارند پایین است. این مولکول احساس قدرت و غرور را زیاد می‌کند و از افسردگی جلوگیری می‌کند. این مولکول خواب شب را تنظیم می‌کند و احساس درد و نگرانی را کاهش می‌دهد. داشتن اعتماد به نفس باعث می‌شود بهتر با مشکلات در زندگی مقابله کنیم.

بنابراین با تمرینات ورزشی شما دارو های ضد استرس طبیعی را برای کمک به مغز در اختیار این ارگان حیاتی قرار می دهید.

خلاصه مطلب اینکه، هر موقعیت تنش زایی سبب اختلات عملکردی و مغزی می شود که با افزایش مدت زمان قرار گرفتن در این موقعیت های تنش زا، شدت این اختلالات نیز افزایش می یابد. یکی از طولانی مدت ترین موقعیت های استرس زا، فصل امتحانات است که محصلان را به سمت ناهنجاری های عضلانی-اسکلتی (به دلیل شیوه های ناصحیح مطالعه) و ذهنی (به دلیل استرس) پیش می برد. با توجه به مطالب بالا این نکته مسلم است که در فصل امتحانات انجام تمرینات ورزشی به شکل های هوازی یا غیر هوازی (ترجیحا با بخش هوازی بیشتر) و انفرادی یا گروهی (ترجیحا گروهی)، هرچند با دفعات کمتر در هفته، ضرورت بیشتری پیدا می کند.

# تاثیر ورزش در گیرایی دروس

ورزش بر گيرايي دروس توسط دانش‌آموزان تأثير دارد

نتايج تحقيقات محققان نشان داد که انجام فعاليت‌هاي ورزشي در ميزان گيرايي دروس توسط دانش‌آموزان نقش بسزايي دارد.

به گزارش سرويس پژوهشي ايسنا، نتايج يک تحقيق روي 200 دانش‌آموز در سوئد نشان داده است که انجام فعاليت‌هاي بدني بر ميزان گيرايي آنها درخصوص فهم و درک دروسشان نتايج مطلوبي دارد.

براساس اين گزارش، محققان با مداخلات صورت گرفته شامل نظارت بر انجام ورزش توسط گروهي از کودکان که 5 روز در هفته ورزش مي‌کردند و انجام يک پيگيري 9 ساله نشان دادند پيشرفت‌هاي حاصل شده ناشي از انجام فعاليت‌هاي فيزيکي در پسران و به ويژه در دروس رياضيات، ادبيات و زبان بيش از بقيه بوده است.

به گفته محققان انجام فعاليت‌هاي بدني مي‌تواند تا 7 درصد از وقوع افت تحصيلي در دانش‌آموزان پيشگيري کند.

گفتني است علاوه بر افت تحصيلي نگراني افزايش وزن در اثر انجام ندادن ورزش نيز ميان دانش‌آموزان وجود دارد چراکه کودکان چاق بيش از هم سن و سالان خود در معرض ابتلا به فشارخون، ديابت نوع 2 و مشکلات تنفسي و غيره قرار مي‌گيرند.

**فهرست مطالب**

[اهمیت و نقش ورزش در تسریع روند یادگیری 1](#_Toc468776149)

[فعالیت‌های جسمانی و افزایش عملکرد تحصیلی 3](#_Toc468776150)

[جایگاه تربیت ‌بدنی دوره ابتدایی در جهان معاصر 3](#_Toc468776151)

[اهداف درس تربیت بدنی 4](#_Toc468776152)

[چرا باید در مدرسه ورزش کرد؟ 4](#_Toc468776153)

[اهمیت تربیت بدنی در تعلیم و تربیت کودکان 5](#_Toc468776154)

[کارهای اصلاحی جسمی 5](#_Toc468776155)

[افت تحصیلی در اثر ترک ورزش در زمان امتحانات 5](#_Toc468776156)

[تاثیر مثبت ورزش بر کارایی مغز 7](#_Toc468776157)

[تاثیر ورزش در گیرایی دروس 9](#_Toc468776158)