

# اهمیت و ضرورت درس تربیت بدنی در مدارس

(( راهنمای اولیاء ))

تهیه و تنظیم: عبدالله زاده

دبیر تربیت بدنی دبیرستان امیرخیزی

ناحیه ۳ تبریز

## ۳. تقویت حرکات پایه

کودکان در سن ابتدایی پیشرفت های چشمگیری در حرکات پایه مانند دویدن، پریدن و لی لی کردن و با توپ بازی کردن دارند. این حرکات نیاز به تقویت دارند و تقویت و پیشرفت آنها نشانه رشد سالم مغز است. بنابراین ورزش در مدرسه علاوه بر تاثیر بر جسم، بر تقویت مهارت های ذهنی هم تاثیر گذار است.

## ۴. استفاده از انرژی بدن

دانش آموزان سرشار از انرژی هستند و نیاز به فعالیت دارند. آپارتمان نشینی و بازی های کامپیوتری مانع رشدشان می شود و هنگامی که نتوانند انرژی خود را تخلیه کنند دچار اختلالات ذهنی و حرکتی می شوند. حضور در محیط فراخ مدرسه فرصتی است برای کودکان تا خارج از محیط بسته و کوچک خانه به فعالیت بپردازند.

## ۵. توسعه مهارت های اجتماعی و کار گروهی

در ورزش های گروهی افراد و مخصوصا کودکان می توانند توانایی رهبری و کار تیمی را یاد بگیرند. ساعت های ورزش در مدارس زمان مناسبی است که کودکان به بازی و فعالیت گروهی بپردازند. در کلاس درس به دلیل اینکه بیشتر معلم در حال صحبت و تدریس است، ارتباط بین دانش آموزان به خوبی امکان پذیر نیست اما در ساعات تربیت بدنی، دانش آموزان آزاد هستند و می توانند با رهبری معلم کارهای بدنی را به صورت گروهی انجام دهند و مفهوم جمع و ارتباط مثبت و موثر با همسالان را بیاموزند و اجتماعی بودن را تمرین کنند.

یکی از برنامه های ثابت و پرتعداد در برنامه مدارس، درس تربیت بدنی است. تربیت بدنی و ورزش مقوله ای است که در هر اجتماعی جایگاه ویژه ای دارد و نقش آن در شکوفایی استعداد های مختلف افراد و متعاقب آن تقویت و افزایش ظرفیت های اخلاقی، تربیتی، جسمانی، ذهنی، عقلی، مهارتی، عاطفی و اجتماعی افراد انکار ناپذیر است. تربیت بدنی بخشی از تعلیم و تربیت است و باعث رشد ابعاد شخصیتی و شناختی و اجتماعی دانش آموزان می شود. دلایل مفید بودن درس تربیت بدنی در مدارس :

### ۱. حفظ آمادگی بدنی

آمادگی بدنی یکی از مهم ترین عناصر در سوق دادن زندگی به سوی یک شیوه ی زندگی سالم محسوب می شود. درس تربیت بدنی، به نقش هر فعالیت بدنی قاعده مند، منظم و دائمی در کسب این آمادگی اشاره دارد. این روش دانش آموزان را در حفظ آمادگی، تقویت قدرت عضلانی، افزایش استقامت و هم چنین ارتقای توانایی های بدنی خود تا سطح بهینه کمک می کند. آمادگی بدنی در پذیرش و باور اهمیت حفظ سلامت بدن که شادی و انرژی در پی دارد، مؤثر است.

### ۲. رشد و نمو استخوان ها

رشد و نمو استخوان ها و کاهش خطر ابتلا به پوکی استخوان از اثرات ورزش در سن نوجوانی هست که برای این هدف باید بر پربار کردن درس تربیت بدنی مدارس تاکید شود.

## ۶. پیشگیری از ایجاد افسردگی

امروزه درجاتی از افسردگی آشکار یا پنهان در اکثر افراد دیده می شود. انجام فعالیت های بدنی یکی از راه های مبارزه با هیجان هایی هست که برای افراد ایجاد مشکل می کنند. ورزش کردن در بهبود افسردگی و اضطراب به دانش آموزان کمک می کند و با تقویت کارایی مغز، تمرکز و یادگیری را افزایش میدهد.

## ۷. تقویت کننده اعتماد به نفس

شرکت مستمر در ورزش های انفرادی، دو نفره یا تیمی، اعتماد به نفس را بالا می برد. توانایی رفتن به زمین و انجام ورزش، کم کم حس اعتماد به نفس را به وجود می آورد که در ارتقای شخصیت فرد از اهمیت ویژه ای برخوردار است. هر پیروزی در زمین ورزش، به افزایش حس اعتماد به نفس افراد کمک می کند. علاوه بر این، توانایی پذیرش شکست در زمین ورزش و در عین حال وقوف فرد بر توانایی های خود، حس و نگرش مثبتی را به همراه دارد.

## ۸. جلوگیری از چاقی

تغییر شیوه زندگی بویژه علاقه کودکان به غذا های پر کالری جذاب با ترکیبات نامطلوب و عدم تحرک باعث بروز پدیده ی چاقی شده است. این در حالی است که چاقی حتی در کودکان باعث بیماری هایی از جمله بیماری های عروقی می گردد. اما بوسیله کنترل تغذیه و همچنین گنجاندن برنامه تربیت بدنی منظم در مدرسه می توان از چاقی کودکان جلوگیری به عمل آورد.

## ۹. ایجاد تاثیر مثبت در روحیه یادگیری

ورزش در روحیه دانش آموزان تاثیر مثبت می گذارد و روحیه آنها را تقویت می کند. این مسئله، از نظر روانی، سلامت دانش آموزان را تحت تاثیر قرار میدهد و بهتر میکند. خود این مسئله باعث عملکرد بهتر و افزایش یادگیری دانش آموزان در مدرسه میشود.

## ۱۰. کاهش استرس

بسیاری از والدین مخصوصا در فصل امتحانات با این دلیل که الان موقع درس خواندن هست و همه وقت دانش آموز باید به درس خواندن اختصاص پیدا کند، از ورزش کردن دانش آموزان جلوگیری می کنند. در صورتی که ورزش باعث کاهش استرس دانش آموز و ایجاد روحیه ای شاداب در او میشود.

## ۱۱. تقویت مهارت مدیریت زمان

یکی دیگر از مزیت های ورزش در یادگیری و سلامت دانش آموزان، تقویت مهارت مدیریت زمان هست. وقتی دانش آموز به ورزش کردن متعهد می شود، این تعهد باعث میشود در یک زمان و مکان خاص برای ورزش حضور یابد و این عمل نشان دهنده مدیریت زمان دانش آموز هست.

## ۱۲. سلامتی و تناسب اندام

فعالیت های ورزشی موجب سلامتی قلب و عروق میشود، احتمال سکته قلبی و مغزی را کاهش میدهد و علاوه بر سلامتی باعث تناسب اندام میشود.

## ۱۳. هماهنگی دست و پا و چشم

هماهنگی حرکات اعضای بدن نیز نشانه سلامت کارکرد مغز است و با بازی های ورزشی مانند فوتبال و والیبال، بدمینتون و حرکات نرمشی و ... می توان به تقویت آن پرداخت. عدم هماهنگی اعضا، نشانه ی اختلالات حرکتی و ذهنی است که می تواند بر یادگیری تاثیر سو گذارد. بوسیله ورزش می توان این حرکات را تقویت کرد.

## ۱۴. شکوفایی استعداد های ورزشی

کلاس های درس تربیت بدنی، موقعیت خوبی را برای همه ی دانش آموزانی که علاقه مند به مطرح شدن در جهان ورزش هستند به وجود می آورد. این کلاس ها برای استعداد های ورزشی، موقعیت مناسبی را فراهم می آورد تا با کشف و تجربه ی زمینه های مختلف ورزشی، رشته ی ورزشی مورد علاقه خود را شناسایی کنند.

## ۱۵. تاثیر در بعد اخلاقی و معنوی

از طریق ورزش و فعالیت های حرکتی می توان فضایل اخلاقی و معنوی نیکو از جمله ایثار، فداکاری و احترام را به دانش آموز آموخت و رفتار او را با موازین اخلاقی مورد قبول جامعه تطبیق داد و خصائل ناپسند مانند کینه توزی، حسد و خودخواهی را از او دور کرد.

## ۱۶. تقویت قدرت تصمیم گیری

ورزش کردن و انجام بازی های ورزشی، توانمندی های افراد را زیاد می کند و در یک محیط رقابتی سالم می تواند از طریق سرزندگی و شادابی که ایجاد می کند، توانایی تصمیم گیری افراد را تقویت کند.