**بررسی نقش ورزش در سلامت جسمی وروحی دانش آموزان**

**مائده طاهری،کارشناس ارشد تربیت بدنی وعلوم ورزشی ،دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم وتحقیقات فارس،مدرس دانشگاه آزاد اسلامی،پیام نور ،علمی کاربردی،دبیرآموزش وپرورش**

**Taheri123@gmail.com**

**چکیده**

آمادگي جسماني دانش‌آموزان يك امر بنيادي و اساسي است كه سلامت و قدرت افراد و اجتماع را تضمين مي‌كند. دانش‌آموزي كه قدرت و كارآيي لازم بدني را دارد، قادر است وظايف و كارهاي روزانه خود را بدون احساس خستگي انجام دهد و توانايي لازم را براي گذراندن اوقات فراغت يا مقابله با پيشامدهاي ناگهاني به دست آورد. چنين فردي از بيماري‌ و نارسايي‌ها و نواقص جسمي به دور خواهد ماند و استقامت، چابكي، انعطاف‌پذيري و سرعت از ويژگي‌هاي چنين دانش‌آموزي است.ورزش در سلامت و آمادگی جسمانی ، تعادل و ثبات هیجانی ، جلب توجه ، رقابت ، رشد اعتماد به نفس ، تصویر مثبت بدنی و اجتماعی و تامین نیازهای دوستی ، احساس امنیت و تقویت گروهی ، تاثیر فراوانی دارد سلامت روانی از موضوعاتی است که در اثر شرکت در فعالیت های ورزشی می تواند حاصل شود چنین فعالیت هایی بهترین موقعیت را برای رشد معیارهای سلامت روانی فراهم می کند اگر سلامت روانی را به معنای احساس راحتی نسبت به خود و دیگران تعریف کنیم معیارهای آن موفقیت ، تعادل هیجانی ، سازگاری با محیط ، واقع بینی ، احساس ارزشمندی و اجتماعی بودن خواهد بود بنابراین ورزش با فعال سازی چنین معیارهایی نه تنها به بهداشت جسم بلکه به بهداشت روانی هم کمک می کند و همچنین اضطراب افراد با پرداختن به ورزش به میزان بسیار زیادی کاهش می یابد .عدم تحرک در بین افراد جامعه از یک طرف باعث ایجاد ناراحتی های قلبی و عروقی در سنین بالا شده و از طرفی دیگر باعث ناهنجاری های متعدد جسمی و روانی در سنین کودکی و نوجوانی می شود . اثرات ناشی از زندگی شهر نشینی و محدود شدن فضای زندگی و عدم تحرک همگی دست به دست هم داده اند تا معضلات و مشکلات متعددی برای انسان ایجاد شود . از این رو نیاز برای یافتن راهی که منجر به رفع این مشکلات شود احساس می گردد . دانش‌آموزان بايد هر روز به فعاليت‌هاي منظم ورزشي براساس قدرت بدني‌شان بپردازند تا قدم‌هاي صحيح به سوي آمادگي و كارآيي بدني برداشته شود زيرا توجه به كارآيي بدن موجب مي‌شود استخوان‌ها، مفاصل و عضله‌هاي بدن براي انجام حركات و فعاليت‌ها نيرومند شوند. دستگاه‌هاي تنفس و جريان خون نيز تا حد بسياري از اجراي برنامه‌ها و حركت‌هاي صحيح ورزشي سود مي‌برد.روش تحقیق در مقاله حاضر توصیفی-تحلیلی وروش گردآوری اطلاعات کتابخانه ای ومیدانی می باشد.هدف تحقیق بررسی نقش ورزش در سلامت جسمی وروحی دانش آموزان می باشد.

**کلمات کلیدی:**ورزش،سلامت جسمی وروحی،دانش آموزان

**مقدمه**

تحقیقات بسیاری نشان داده است که ورزش علاوه‌بر اینکه ابزار ارزشمندی برای حفظ سلامت جسمانی است رابطه نزدیکی با سلامت روانی و به ویژه پیشگیری از بروز ناهنجاری‌های روانی دارد. ورزش از اضطراب و افسردگی می‌کاهد، اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد و خودپنداره را تقویت می‌کند. ورزش به ویژه در سنین کودکی و نوجوانی مفر سالمی برای آزاد کردن انرژی‌های اندوخته شده است و این خود بسیار لذت‌بخش و آرامش‌دهنده است.مطالعات جديد در مورد مغز و شيوه يادگيري مغز براي معلمان و والدين، ديدگاه‌هاي جديدي درباره تدريس و يادگيري ايجاد كرده است پژوهش‌هاي جديد نه فقط يافته‌هاي نويني را عرضه كرده است، بلكه به نوسازي برداشت‌هاي قديمي درباره يادگيري هم كمك كرده است.پژوهش‌هاي مغز محور، جدا از جنبش آموزش و پرورش نيستند، بلكه آنها رويكردهايي هستند كه آموزش و پرورش را مرتفع مي‌سازند. (كاني 1990). با آن كه برخي پيشنهادهاي پژوهشي مغز محور، دير به بار مي‌نشينند، ولي بينش‌ها و چشم‌اندازهاي عملياتي هم عرضه مي‌كنند حتي براي ساختمان‌سازي و آماده‌سازي فضاي بازي در مدارس.

اريك جنسن (1995) در كتاب جديد خود تحت عنوان تدريس مبتني‌بر مغز اظهار مي‌كند كه همگي درصدد هستيم تا راه‌حل‌هايي براي مسائل و چالش‌هاي آموزش و پرورش بيابيم و بايد در كاربرد يافته‌هاي جديد تا حدودي احتياط كنيم. آن‌گاه كه فردي رويكرد خاص سازگار با مغز براي ارتقاي يادگيري معرفي مي‌كند، به واقع، آن نمي‌تواند گام نهايي درباره يادگيري و تدريس باشد.حال‌ آن‌قدري كه معلمان ورزش مي‌توانند در ميدان ورزش بچه‌ها را تربيت كنند، در كلاس واقعاً نمي‌شود آن‌ها را تربيت كرد، براي اين‌كه در كلاس، بچه‌ها خودشان را جمع‌وجور مي‌كنند و آدم نمي‌فهمد كه ذات آنها چيست. (شهيد بزرگوار رجايي)

يادگيري و عملكرد مهارت‌هاي حركتي همواره مورد توجه بوده است زيرا مهارت‌هاي بنيادي و ابتدايي از همان اوايل كودكي كسب مي‌شوند و به تدريج به كنترل قامتي دست مي‌يابند و براي رسيدن به اين مرحله كودك بايد مراحل رشدي خود را به طور متوالي طي نمايد و اين مهم در بدو تولد نوزاد با انجام حركات غيرارادي در دستان نوزاد شروع و به تدريج به كنترل گردن و در سنين بالاتر به كسب مهارت‌هاي پيشرفته مثل مهارت‌هاي دست‌كاري (دريافت، پرتاب و ...) و مهارت‌هاي جابجايي‌ مي‌شود.كودك همچنان، روابط اجتماعي و مهارت‌هاي مرتبط به آن را كسب مي‌نمايد عملكرد مهارت‌هاي حركتي نيز سازگارتر و متعادل‌تر مي‌گردد. حركت جزء اساسي‌ترين عوامل زندگي انسان است و نقش مهمي در رشد عمومي و به خصوص رشد ذهني دارد. (حركت يعني زنده بودن و زندگي كردن).

**تعریف ورزش :**

واژه ورزش در فارسی معادل sport در انگلیسی است که از لغت disport به معنی سر گرم ساختن فرد با تمرینات جسمانی است . ورزش عبارت است از يك فعاليت نهادينه شده كه مستلزم كاربرد نيروي جسماني شديد با استفاده از »مهارت هاي جسماني پيچيده به وسيله شركت كنندگاني است كه توسط عوامل دروني و بيروني تحريك می شوند. اين تعريف با فعاليت هاي ورزشي سازمان يافته ارتباط پيدا مي كند.(كوشافر ، 1381 : 58 ). در جوامع اسلامي با توجه به اين كه كليه سياست گذاري ها در خدمت مكتب مي باشد ، تربيت بدني نيز جدا از اين اصل كلي نبوده و ضمن اين كه پی ريزي اين علم بر مبناي مسائل جسماني و فيزيكي است ولي درنهايت وسيله ايست كه در كمال و تعالي انسان ها موثر بوده و مي تواند گامي در جهت اهداف غايي انسان ها كه همان سير الي الله است بر دارد.(عزيز آبادي فراهاني ، 1373 : 7)

همانطوري که با ورزش قوت جسماني خودتان را تقويت مي كنيد ، قواي روحانيتان را هم تهيه و تقويت كنيد. همانطوري كه كوشش مي كنيد جسمتان قوي باشد ، كوشش كنيد كه روحتان هم قوي باشد(امام خمینی،255:1386).

و ایدنو (1962 ) « ورزش را این گونه تعریف نموده است پرورش بدن دراثر حرکات و فعالیت های ریتمیک و پرنیرو و نیز تحرک جسمی و روحی »

لافن (1970 ) می گوید : « ورزش نوعی فعالیت رقابتی بین افراد است که بر اساس مهارت جسمی استوار بوده و در بر دارنده پاداش درونی و بیرونی است »

**تاثیر ورزش بر انسان**

ورزش و آمادگی جسمانی با افزایش آمادگی و توان مقابله فرد با مشکلات معمول زندگی ارتباط موثر و مستقیمی دارد چرا که انسان از دیر باز برای مقابله با عوارض طبیعی و مصون ماندن از خطر حمله دشمنان نیاز به چالاکی چابکی و مقاومت بدنی داشته است تربیت بدنی و ورزش در اجتماعات اولیه اهمیت ویژه ای داشته است در ایران باستان تربیت جسم همواره توام با آموزش های معنوی و تحقق این سه اصل مهم پندار نیک کردار نیک و گفتار نیک بوده است در تمدن اسپارتها وقتی کودکان متولد می شدند آنها را از همان ابتدا بر سر گردنه یک کوه مرتفعی به مدت سه روز قبل از سن یکسالگی می گذاشتند اگر بعد از این مدت کودک زنده می ماند اجازه پذیرش و آمدن به داخل شهر را داشت بررسی نتایج مطالعات طولانی مربوط به تاثیر ورزش بر ویژگیهای شخصیتی افراد نشان داده است که تربیت بدنی و ورزش نه تنها به عنوان یک فعالیت تفریحی بلکه به عنوان یک ابزار آموزشی و تربیتی آثار روانی و اجتماعی فراوانی را به دنبال دارد که این آثار در توان اجتماعی و شکل پذیری شخصیت افراد نقش مهمی دارد هر حرکت یا تغییر جسمانی یک تغییر یا تجربه روانی را به دنبال دارد .

ورزش از جمله روش های مهم تکامل جسمانی ، روانی و اجتماعی محسوب می شود زیرا شرکت در فعالیت های ورزشی افراد را به هم نزدیک می کند راه ها و فرصت های بسیاری را برای ماهر شدن در اجتماع فراهم می آورد و به طور کلی یک فرآیند آموزشی در ابعاد مختلف فرهنگی و اجتماعی برای فرد ایجاد می کند .

آنچه مهم است اینکه باید تقویت بعد جسمانی به همراه تقویت بعد روحانی به مشابه دو بال یک پرنده در امتداد هم پرورش داده تا ضمن رسیدن به تکامل جسمانی به تعالی روح نیز نایل شد چرا که بزرگان دین گفته اند عقل سالم در بدن سالم است

سازمان بهداشت جهانی یک فرد سالم را کسی می داند که دارای عقل سالم ، جسم سالم ، هوش کافی ، توانایی در بر قراری روابط عمومی و اجتماعی صحیح و نیرو برای مقابله با بیماری ها و صدمات باشد .

آماده سازی و تربیت انسانهای موثر ، کار آمد و اثر بخش از مهم ترین و ارزشمند ترین اهداف سازمانهای آموزشی و تربیتی است استفاده از آخرین دستاوردهای علوم و تکنولوژی و همچنین تجارب کشورهای پیشرفته و صاحب نام در ورزش امری ضروری به نظر می رسد .

**روش تحقیق**

روش تحقیق در مقاله حاضر توصیفی-تحلیلی و روش گردآوری اطلاعات کتابخانه ای ومیدانی می باشد.

**تأثير ورزش بر متغيرهاي روان‌شناختي**

تحقيقات بسياري نشان داده است كه ورزش علاوه‌بر اينكه ابزار ارزشمندي براي حفظ سلامت جسماني است رابطه نزديكي با سلامت رواني و به ويژه پيشگيري از بروز ناهنجاري‌هاي رواني دارد. ورزش از اضطراب و افسردگي مي‌كاهد، اعتماد به نفس را افزايش مي‌دهد و خودپنداره را تقويت مي‌كند. ورزش به ويژه در سنين كودكي و نوجواني مفر سالمي براي آزاد كردن انرژي‌هاي اندوخته شده است و اين خود بسيار لذت‌بخش و آرامش‌دهنده است.

شركت در فعاليت‌هاي ورزشي به اجتماعي شدن و كسب مهارت‌ و كفايت و همچنين دوست‌يابي و ارتباط سالم با همسالان كمك مي‌كند. در جريان يكي از پژوهش‌هاي اخير در ايالات متحده 65 درصد از جوانان ابراز كردند كه ورزش آنها را از اعتياد به الكل و مواد مخدر بازداشته است. (سيمون 1999).

در جريان فعاليت‌هاي ورزشي شديد ميزان ترشح اندورفين‌ها افزايش مي‌يابد و به همين دليل ورزشكاران پس از انجام تمرينات احساس لذت و آرامش خاصي مي‌كنند كه به آن اصلاحاً joggrs high گفته مي‌شود. با توجه به شباهت بين اندورفين‌ها و تركيبات افيوني، ورزش كردن مي‌تواند جايگزين سوءمصرف مواد مخدر در معتادان شود.

در نتيجه تمرينات ورزشي مدام ميزان جريان خون در مغز افزايش مي‌يابد. افزايش جريان موجب اكسيژن‌رساني و تغذيه بهتر نرون‌هاي مغز شده و از تنگ شدن عروق مغز جلوگيري مي‌كند. اين تأثيرات خود موجب پيشگيري از فراموشي و زوال توانمندي‌هاي ذهني در سالمندان مي‌شود. تمرينات ورزشي همچنين موجب آزادسازي نوعي فاكتور رشد به نام B.D.N.F مي‌شود كه مي‌تواند نرون‌ها را در مقابل آسيب و صدمه مقاوم نموده و از بروز بيماري‌هاي آلزايمر و پاركينسون تا حدود زيادي جلوگيري كند.

بر طبق نتايج آزمايش‌هايي كه اخيراً در رابطه با تأثير ورزش بر حافظه انجام شده، افزايش ميزان توليد BDNF مي‌تواند بر يادگيري و حافظه تأثير مثبت داشته باشد. بنابراين در نتيجه تمرينات ورزشي، ميزان جريان خود در مغز، تعداد سلول‌هاي مغز در ناحيه هيپوكامپ و ترشح مولكول‌هاي حفاظتي مانند ‌BDNF افزايش مي‌يابد. مجموعه اين فرآيندها مي‌تواند موجب بهبود حافظه و به تعويق انداختن بيماري آلزايمر شوند (بركتولد).

انجام تمرينات ورزشي مي‌تواند كاهش توانمندي‌هاي شناختي را كه در اثر سالمندي حادث مي‌شود به تأخير اندازد. تمرينات ورزشي رشد سلول‌هاي عصبي و گسترده شدن ارتباطات بين سلولي كه براي يادگيري و حافظه ضرورت دارد مي‌تواند مغز را جوان و فعال نگهدارند. (كريستيت يافه).

دكتر يافه تأثيرات تمرين بر سلول‌هاي عصبي ناشي از افزايش جريان خون در مغز است كه منجربه آزاد شدن فاكتورهاي رشد مي‌شود و مي‌تواند از سكته مغزي پيشگيري نمايد. از سوي ديگر تمرينات ورزشي مي‌تواند مانند برخي تركيبات دارويي، موجب آزادسازي سروتونين، نوراپي نفرين و دوپامين شود.

**جايگاه تربيت ‌بدني دوره ابتدايي در جهان معاصر**

بايد دانست كه تربيت ‌بدني در مدارس ابتدايي مفهوم بازي به شكل آزاد يا حكم ساعت تنفس بين دو كلاس را ندارد. كلاس درس تربيت ‌بدني، حكم آزمايشگاهي را دارد كه در طي آن، كودك با وظيفه مهم فراگيري حركت و يادگيري از طريق حركت درگير مي‌شود. شادي، تنوع و سرگرمي محصول فرعي يك درس تربيت بدني خوب است. معناي واژه تعليم و تربيت هدايت به جلو است. تربيت بدني آن جز از فرآيند تعليم و تربيت است كه در آن هم تربيت بدن و هم تربيت از طريق بدن، مطرح است.

**اهداف درس تربيت بدني**

در برنامه‌ي درسي تربيت بدني، جهت‌گيري اساسي ياددهي- يادگيري، كسب و حفظ سلامتي براي دانش‌آموزان است. برنامه‌ درسي تربيت بدني به دانش‌آموزان آگاهي‌هاي لازم را جهت حفظ سلامت خود در آينده، بدون كمك ديگران، بدهد. از جمله اين آگاهي‌ها انجام صحيح حركات پايه- يعني راه رفتن، دويدن، پريدن، با پرش‌ رفتن، با جهش رفتن، ... منتقل شود. از جمله اهداف ديگر تربيت بدني آمادگي جسماني دانش‌آموزان همچون استقامت عمومي انعطاف‌پذيري و قدرت مي‌باشد كه در سلامت جسمي و حركتي فرد عامل تعيين مي‌باشد. هدف سوم تربيت بدني ارتباط تنگاتنگ بين ورزش و تغذيه مي‌شود. دانش‌آموزان با زمان دقيق صرف غذا، نقش آب و مايعات آشنا خواهند شد. در كنار اين اهداف، هدف‌هاي اجتماعي، شناختي و عاطفي و رواني به آساني در درس تربيت بدني به دست مي‌آيند.

**چرا بايد در مدرسه ورزش كرد؟**

از جمله دلايل مهم مي‌توان به ايجاد موارد زير اشاره كرد:

1- سلامت جسماني و رواني دانش‌آموزان

2- رشد تكامل و يادگيري حركتي مناسب با سن

3- تربيت فردي و گروهي

4- پشتوانه‌ قوي براي ورزش قهرماني

5- عادت به ورزش كردن

6- پيشگيري از آلودگي دانش‌آموزان به عادت ناپسند و مضر در محيط زندگي

7- پر كردن اوقات فراغت و لذت بردن

8- پي بردن به اهميت نظم و سازمان‌دهي در كلاس

9- داشتن نقش توانبخشي

- اهميت تربيت بدني در تعليم و تربيت كودكان

فعاليت‌هاي بدني و ورزش علاوه‌بر تقويت قواي جسماني كه يك اصل مهم در ارتقاي بهداشت همگاني است بر رشد قواي ذهني و رواني دانش‌آموزان نيز تأثير قابل ملاحظه‌اي دارد. تدوين يك برنامه ورزشي مناسب در مدارس بسيار ضروري است. بايد به هدف تربيت بدني ارج نهيم و مسائل كاربردي اين علم را در مدارس به اجرا درآوريم، تربيت بدني و ورزش مي‌تواند به موارد زير كه اكثر دانش‌آموزان به آن مبتلا هستند بپردازد و آن را تا حدي رفع نمايد، حتي پزشكان براي درمان بسياري از ناراحتي‌هاي جسماني به بيماران خود توجه مي‌كنند كه ورزش و كارهاي اصلاحي جسمي كه جزء علوم تربيت بدني و ورزشي انجام دهند.

اين موارد عبارتند از:

1- برطرف نمودن ضعف عضلاني

2- تقويت انعطاف‌پذيري عضلات

3- دادن نشاط روحي

4- اجتماعي نمودن

5- تقويت سيستم قلب و عروق

6- تقويت حواس و ذهن

7- تقويت عضلات جهت جلوگيري از انحراف ستون فقرات

- ارتباط آموزش حركات بدني با برنامه‌هاي تربيت بدني مدارس

در آموزش حركات تربيت بدني كودكان با چگونگي و چرايي حركات بدن خود آشنا مي‌شوند. از جمله اهداف اساسي‌ آموزش حركات، كمك به كودكان است تا از طريق الگوهاي حركتي فعال، به توانايي‌هاي بدني خود پي مي‌برند.

مهم‌ترين كمك مربي در برنامه‌ريزي حركات بدني كودكان، آن است كه كودك اصول و مبناي حركات را ياد بگيرد و در زمان‌هاي مختلف و در شكل‌هاي متفاوت آنها را اجرا كند و يا مسائل رقابتي را براي كودكان ترتيب دهد و با ارائه تمرين‌هاي متناسب با قابليت‌ها و سطح توانايي‌هاي هر كودك خاص آنها را در حل مسائل، كمك كنند:

در واقع آموزش حركات بدني در برنامه‌هاي تربيت بدني نقش جايگزيني ندارد، بلكه مي‌تواند كامل‌كننده آن باشد. براي مثال اگر كودكي در فعاليت‌هايي كه نياز به شروع و توقف كردن، چرخيدن و حركت به طريقي خاص دارد، مشكل داشته باشد، فعاليت‌هاي حركتي مي‌تواند توانايي در اين جهت بالا ببرد.برنامه‌ريزي در جهت شكل‌دهي برنامه‌هاي ورزشي- حركتي آموزش حركات بدني و مورد علاقه كودكان نه تنها براي رشد همه جانبه بلكه براي كاهش رفتارهاي تخريبي كودكان در مدرسه و محيط‌هاي ديگر نيز مؤثر است.

مهم‌ترين كمك مربي در برنامه‌هاي حركات بدني كودكان ايجاد جوي است كه در آن كودك اصول حركات را ياد بگيرد و فرصت‌هاي متنوع براي كاوش در شكل‌هاي مختلف حركات را پيدا كند. در موارد ايجاد زمين‌هاي ورزشي در فضاي باز، اولاً بايد حداقل مساحت را نسبت به تعداد دانش‌آموزان در نظر گرفت. ثانياً دقت شود كه سطح زمين صاف و بدون پستي و بلندي باشد.

**ورزش و نقش آن در سلامت روان**

ناراحتي‌هاي جسماني، اختلالات رواني را به همراه داشته و برعكس. نكته برجسته در تقويت‌ قواي جسماني، حفظ روان سالم مي‌باشد. پسراني كه از نظر قواي جسماني ضعيف مي‌باشند علاوه‌بر ضعف جسماني داراي مشكلات رواني مانند احساس حقارت و عدم توانايي تطبيق خود با ديگران مي‌باشند. دانش‌آموزان ورزشكار داراي صفات ممتاز رفتاري چون رهبري، تحرك‌هاي اجتماعي حس ارزش‌هاي فردي و اجتماعي، عدم شك و ترديد در خود عدم بهانه‌جويي و نتيجتاً رشد اجتماعي بيشتر مي‌باشد.

تحقيقات بسياري نشان داده است كه ورزش علاوه‌بر اينكه ابزار ارزشمندي براي حفظ سلامت جسماني است رابطه نزديكي با سلامت رواني و به ويژه پيشگيري از بروز ناهنجاري‌هاي رواني دارد. ورزش از اضطراب و افسردگي مي‌كاهد و اعتماد به نفس را افزايش مي‌دهد. ورزش به ويژه در سنين كودكي و نوجواني مفر سالمي براي آزاد كردن انرژي‌هاي اندوخته شده است و اين خود بسيار لذت‌بخش و آرامش‌دهنده است.

به گفته جامعه‌شناسي Thomas Jeffrey كه مطالعاتي پيرامون تأثير شركت جستن در فعاليت‌هاي ورزشي بر دانش‌آموزان مقاطع ابتدايي و راهنمايي انجام داده است، جوانان، صرف‌نظر از نژاد و جنسيت آنها، از شركت در برنامه‌هاي ورزشي مناسب بهره‌ي زيادي مي‌برند.

ارتباط‌هايي نيز ميان شركت دختران در تيم‌هاي ورزشي در مقاطع راهنمايي و دبيرستان و موفقيت‌ آنها در زندگي حرفه‌اي كشف كرده كه به ارزش‌هاي كار تيمي، تعيين هدف و پاداش برتر بودن باز مي‌گردد. در تارنماي بنياد ورزش زنان آمده، «تصادفي نيست كه 80 درصد از مديران زن 500 شركتي كه در فورچون آمده‌اند، خود را به اين دليل كه در نوجواني در دنياي ورزش بوده‌اند، دختراني شيطان و شلوغ معرفي كرده‌اند».

**تنظيم ساعت زنگ ورزش با نيازهاي دانش‌آموزان**

زنگ ورزش، زمان بروز خلاقيت كودكان است. كودك با حضور در ساعت ورزش علاوه‌بر تقويت بعد جسماني به بازي، تفريح، پرورش روحيه تعاون و همكاري مي‌پردازد ولي ساعت زنگ ورزش در مدارس ايران با اولويت‌هاي اصلي نيازهاي دانش‌آموزان تنظيم نشده است. توجه به نيازهاي چندگانه دانش‌آموزان و پرهيز از پرورش تك‌بعدي با توجه به يك هدف با يك نياز اهميت بسياري دارد، به ويژه اينكه برخي محققان معتقدند نقش معلمان تربيت بدني در برآوردن برخي از نيازهاي اجتماعي حتي بيشتر از والدين است.

بررسي محتواي درس تربيت بدني در كشورهاي مختلف نشان مي‌دهد كه بسياري از نيازهاي آموزشي دانش‌آموزان مورد توجه قرار گرفته است. همچنين در بسياري از اهداف و استانداردهاي درس تربيت بدني بر نيازهاي مختلف دانش‌آموزان مانند آموزش انواع حركات و مهارت، بهداشت جسماني و رواني توسعه مفاهيم شناختي، توسعه مهارت‌هاي ارتباطي، فعاليت‌هاي جسماني خارج از مدرسه، لذت، حركت، سلامتي و رشد اجتماعي، رفتار احترام‌آميز و آمادگي جسماني تأكيد شده است.

تدوين اهداف كلي درس تربيت بدني در حيطه‌هاي مختلف تربيتي گسترش زيادي پيدا كرده است كه در بسياري از آنها فعاليت‌هاي مناسب با نيازهاي لذت، تعامل اجتماعي، مهارت‌هاي ورزشي و تفريحي، توسعه حركتي- ادراكي، الگوهاي حركتي بنيادي، سلامتي و آمادگي جسماني، مهارت‌هاي حركتي ورزش براي دانش‌آموزان دوره‌هاي مختلف تحصيلي در نظر گرفته شده است.

**زنگ ورزش، زنگ سلامت**

سلامت هر فردي تحت تأثير عوامل گوناگوني چون ژنتيك، محيط زيست، خدمات پزشكي، سبك زندگي و ... است و در اين ميان تمرينات بدني ورزش جايگاه مهمي دارند تا جايي كه كاهش فعاليت بدني مي‌تواند سلامت فرد را تحت تأثير قرار دهد. ورزش و فعاليت‌ جسماني نه تنها در ايجاد و حفظ تناسب اندام اثرات سودمندي دارد بلكه در پيشگيري از بيماري‌ها به خصوص بيماري‌هاي قلبي عروقي، فشار خون، ديابت و چاقي و ... هم نقش مهمي را ايفا مي‌كند. در اين ميان ورزش براي كودكان، نوجوانان و جوانان از اهميت بيشتري برخوردار است تا جايي كه در سال‌هاي اخير سعي شده به برنامه‌هاي ورزشي در محيط‌هاي آموزشي نگاه ويژه‌اي شود زيرا ورزش نه تنها فوايد جسماني با خود به همراه مي‌آورد بلكه مي‌تواند فوايد روان‌شناختي بسياري براي دانش‌آموزان داشته باشد. كاهش افسردگي، كاهش اضطراب، فراهم‌ آوردن سپري براي مقابله با استرس و بالا بردن عزت‌نفس و آسايش فكري از جمله فوايد مهم ورزش است.

برنامه‌ تربيت بدني بايد به گونه‌اي طرح‌ريزي شود كه دانش‌آموزان تسلط كامل بر بدن خود را به دست آورند و بتوانند مهارت‌هاي لازم بدني را كسب كنند. حركت‌هاي ورزشي بايد متضمن كارايي، چابكي و نيرومندي بدن باشد و مربيان ورزشي بايد چنين مهارت‌هاي لازم را جزء برنامه‌هاي تربيت بدني منظور كنند. يكي از اقدامات براي موفقيت‌ مربيان ورزشي ايجاد ارتباط با والدين دانش‌آموزان است. مربيان با دعوت از اولياء براي تماشاي مسابقه‌ها و فعاليت‌هاي ورزشي فرزندانشان، مي‌توانند آنها را به امر ورزش و سلامت علاقه‌مند سازند.

برنامه‌ تربيت بدني مدارس به تنهايي نمي‌تواند به تمام فعاليت‌هاي ورزشي كه عامل سلامت جسماني است جواب دهد بنابراين وظيفه مهم ديگر هر مدرسه از نظر تربيت بدني ايجاد محرك‌هاي لازم در نوجوانان است تا با اجراي فعاليت‌هاي ورزشي خارج از مدرسه به تقويت بيشتر بدنشان و تأمين آمادگي جسماني آن بپردازند.

لزوم و اهميت، براي هر دو جنس در سنين مختلف مورد تأييد محققين است. به طور كلي ورزش و تحرك بر رشد عمومي بدن تأثير مي‌گذارد. ورزش امروزي تنها يك فعاليت ساده نيست بلكه قابليت‌هاي پيچيده مغز را در امور مختلف از جمله آموختن مطالب، هماهنگي، چالاكي، درست عمل كردن، درست تصميم‌ گرفتن و ... را تقويت مي‌كند و در كليه اجزاي جسم و روح و ذهن تأثير مثبت مي‌گذارد.

دانش‌آموزان روزانه چند ساعت در كلاس درس روي نيمكت مي‌نشينند حتي اگر نوع نشستن مناسب باشد و نيمكت نيز استاندارد باشد باز هم در آنها خستگي فيزيكي ايجاد مي‌شود دانش‌آموزان پسر غالباً اين شكل را با بازي كردن در خيابان‌ها و ورزشگاه‌ها (غالباً فوتبال) حل مي‌كنند ولي براي دختران به علت اعتقادات و فرهنگ جامعه امكانات كمتري وجود دارد بنابراين لازم است در مدارس دخترانه ساعت‌هاي بيشتري براي تمرينات بدني منظور گردد.

يك دانش‌آموز در مسير پيشرفت تحصيلي خود به موانع بسياري برمي‌خورد. افسردگي، بي‌حوصلگي، احساس خستگي، احساس ضعف، تفكرات بي‌پايه و اساس، مشغول بودن ذهن، عدم توانايي در يادگيري مطالب و بسياري عوامل ديگر مي‌تواند مانع از به سرانجام رسيدن هدف تحصيلي يك دانش‌آموز باشد. اما ورزش همان‌طور كه سد محكمي در برابر فساد و تباهي و اعتياد جوانان و نوجوانان است مي‌تواند عاملي تأثيرگذار در رفع موانع تحصيلي باشد.

فعاليت‌ بدني يا ورزش باعث تحريك عضلات شده و فعاليت‌ دستگاه‌هاي بدن (قلب و عروق) را بيشتر مي‌كند مغز و ذهن انسان نيز از اين امر مستثني نيست. با فعاليت‌ مغز در هنگام ورزش در ساعاتي در روز تمام تخيلات، احساسات خستگي و بي‌حوصلگي و ضعف به اندازه قابل توجهي رفع مي‌شود و به همين امر مي‌تواند به درك بهتر مطالب براي دانش‌آموزان كمك كند. فعاليت‌ ورزشي منظم در صورت تداوم مي‌تواند باعث آسودگي ذهن شود و اين آسودگي باعث بهتر آموختن، اشتياق بيشتر به كار و درس، بالا رفتن شخصيت انساني و عدم فرار مطالب از ذهن شود بنابراين هر كدام از اين عوامل باعث مي‌شود يك دانش‌آموز به پيشرفتي بيشتر دست يابد.

**تأثير ورزش در كاهش افسردگي**

به عقيده ي محققين ، ورزش باعث شادي و نشاط و بالا بردن اعتماد به نفس مي گردد زيرا افراد افسرده يا اعتماد به نفس ندارند يا ميزان آن در انان بسيار پايين است . ورزش، احساس رضايت باطني شخص را بالا برده و فرد حس مي كند كه به موقعيت هايي دست يافته است( فراهاني ، 1386 ). ورزش در درمان بسياري از بيماري ها از جمله افسردگي تأثير به سزايي دارد30 دقيقه ورزش در روز مي تواند آثار افسردگي به اندازه ي برخي روش هاي رواني- درماني و داروهاي ضد افسردگي كاهش دهد .به گزارش پايگاه اينترنتي مركز پزشكي دانشگاه تگزاس ،بررسي روان پزشكان نشان مي دهد روزانه 30 تا 35 دقيقه ورزش مي تواند آثار و عوارض افسردگي تا نصف كاهش دهد و اين كار برابر با تأثير روش هاي درماني متداول و مصرف برخي داروهاي افسردگي مي باشد.

روانپزشكان قصد دارند با استفاده از نتايج اين تحقيق شيوه اي مختلط از روش هاي روان درماني و ورزش را براي درمان افسردگي ابداع كنند(سايت تبيان، 1388 ). فوايد ورزش در بهبود افسردگي به طور فهرست وار ارائه مي شود :

1. احساس كاهش قابل ملاحضه ي غم واندوه

2. افزايش اعتماد به نفس

3. ايجاد احساس موفقيت

4. افزايش خلاقيت هاي فردي (رضواني ، 1387)

در يكي از جالبترين تحقيقات كلينيكي مشخص شده است كه ورزش نه تنها در معالجه افسردگي بسيار موثر است بلكه نقش به سزايي در جلوگيري از بازگشت اين بيماري دارد و با توقف انجام حركات ورزشي خطر بروز علايم افسردگي افزايش چشم گيري خواهد داشت . به گفته يكي از روانشناسان مهم نيست كه افراد افسرده به چه ميزان ورزش مي كنند بلكه مهم اين است كه به طور مرتب روزانه وقتي را براي اين امراختصاص دهند. (سايت پارس نايس ، 1388)

**تأثير ورزش در كاهش اضطراب**

استرس هنگامي رخ مي دهد كه فرد احساس كند بين قابليت هاي فردي خود و آن چه در يك موقعيت خاص لازم است توازن وجود ندارد ،در عين حال پيامد عمل نيز مبهم باشد(س .رابرتس و همكاران ، 1382 :116).

در زماني كه احساس نگراني و اضطراب پيش مي آيد انسان بايد به كار و فعاليتي مشغول شود چون معمولاً ذهن انسان در يك لحظه نمي تواند به چند موضوع متفاوت فكر كند .دراين ميان هر قدر كار و فعاليت حالت سرگرم كنندگي بيشتري داشته باشد موثر تر خواهد بود . اين عمل باعث خواهد شد راحتتر با افكار اضطراب زا مبارزه كند . در واقع خواهيم توانست ذهن خود را از درگير شدن با افكار منفي منحرف كنيم.در اين خصوص ورزش كردن باعث خواهد شد فرد در مواجه با شرايط اضطراب زا خونسردي و آرامش بيشتري داشته باشد . تحقيقات كارشناسان نشان ميدهد كه ورزش تأثيرات فيزيولوژيكي بر بدن دارد كه اين تأثيرات فيزيو لوژيك فراهم كننده آرامش در افراد هستند( پناهي ، 1388). در دنياي امروزه دانستن راه و روش زندگي و پيشرفت ، عملاً بدون استرس امكان پذير نيست و در بين جوامع بشر به صورت قانون در آمده است . نظام پيچيده ي كنوني ما چنان است كه دستگاه عصبي ما در طي روز دائماً از سويتكانه هاي استرس زاي كوچك و بزرگ بسيار زيادي بمباران مي شود و دستگاه هاي عصبي - عضلاني ما دائماً در حالت تنش به سر مي برند . در نتيجه استرس يكي از عمومي ترين مشكلاتي است كه افراد با آن روبرو هستند . و از آنجايي كه امروزه مسأله سالم زيستن و رابطه ي آن با فعاليت هاي بدني اهميتي اساسي يافته است ، تمرين و ورزش يكي از ساده ترين ابزار هايي است كه استرس را كنترل مي كند . ما مي دانيم كه ورزش مداوم بدني، در صورتي كه به درستي انجام شود و با بيماري شخص در تضاد نباشد در نگهداري سلامت جسم و روان و بهزيستي فرد و پيشگيري از بسياري از بيماري ها ، يكي از مهم ترين عوامل به شمار مي رود . و اين واقعيتي است كه فعاليت بدني ، استرس عاطفي را به طور موثر مي نشاند و بسياري از پيامدهاي نا خوشايند آن را خنثي مي كند اگر چه ورزش مشكلات كاري را حل نمي كند و يا وقتي در ترافيك قرار گرفته ايم كار پليس راهنمايي و رانندگي را انجام نمي دهد و راه را براي ما باز نمي كند مطمئناً به دليل فعل و انفعالاتي كه در بدن صورت مي گيرد به ما كمك مي كند كه از عهده فشار روحي بر آييم و از تبديل آن به يك مسأله مزمن جلوگيري كنيم (سايت وگاب ، 1388).

**نقش ورزش در پر كردن اوقات فراغت**

فراغت، شامل فعاليت هايي جدا از اجبار هاي شغلي ، خانوادگي و اجتماعي است كه در آن فرد فقط به ميل خود عمل مي كند . در نتيجه فراغت ، كار يا بي كاري نيست ، بلكه يك تجربه با ارزش زندگي است و به قول ارسطو ،فراغت جديترين مشغله انسان است (جمشيدي،1387). دكتر ناش در كتاب فلسفه ي تفريحات سالم ، اوقات فراغت را آن بخش از زندگي تعريف مي كند که، شخص كار موظف و تكاليف ديني و اجتماعي خود را انجام داده و در خواب نيست . بنا براين شامل ساعتي است كه با تفريحات و .« ورزش سپري مي كند . در فراغت اندكي كه امروزه ميسر و ممكن است اجراي برنامه هاي مناسب تفريحي ورزشي براي تلطيف زندگي ، كاستن از فشارهاي زندگي ماشيني ، ارضاي غرايز و تمايلات ذاتي، تأمين سلامت جسماني و رواني ضرورت دارد . اين امر مورد توجه برنامه ريزان تعليم و تربيت بوده و از هفت بند اهداف تعليم و تربيت در بند ششم : استفاده صحيح از اوقات فراغت جايگاه پيدا كرده و آموزش هاي لازم نظري و عملي در مدارس صورت مي پذيرد(كوشافر ، 1381 ، : 89 ).

يكي از روش هايي كه مي تواند اوقات فراغت افراد جامعه را زير پوشش قرار دهد و بسياري از ضعف ها و كمبود هاي جسماني و رواني را رفع و درمان كند ، ورزش و تفريحات سالم است . تربيت بدني و ورزش، گذشته از جبران ضعف ها و حفظ تندرستي افراد را براي زندگي ، تلاش و اهداف مشترك آماده مي سازد . استفاده از بازي در اوقات فراغت فرصتي براي پيشرفت فرد فرا هم مي نمايد(جمشيدي ، 1387 ).

فراغت هميشگي، انسان را گرفتار بي حو صلگي و دلتنگي مي سازد .انسان بي كار فرصت پيدا مي كند كه خاطرات گذشته را تجديد كند و در غم و اندوه گرفتار شود يا به آينده فكر كند و دچار دلهره و اضطراب شود . تربيت بدني در رفع اين عوارض سهيم است و عامل موثري براي مبارزه با بي حوصلگي و پر كردن اوقات فراغت فرد مي باشد(عزيز آبادي فراهاني ، 1373 : 25).ورزش به عنوان يكي از روش هاي گذران اوقات فراغت در جذب ارزش هاي فرهنگي موثر است . در ورزش هاي گروهي بازيكن تلاش مي كند تا براي جذب بهتر درگروه ، رضايت ساير بازيكنان را به دست آورد و از اين طريق ملاك ها ي سازگاري در جمع را در خود ايجاد نمايد . از ديدگاه جامعه شناسي ، گذران اوقات فراغت با ورزش از غير پويا شدن و به انحراف رفتن توانايي هاي افراد جامعه به ويژه جوانان جلوگيري مي كند و در مقابل ، قابليت توليد و بهره وري آنهادر قالب هاي مختلف اجتماعي و اقتصادي را هر چه بيشتر تقويت مي نمايد ( عبدلي، 1386 : 180). به طور كلي ورزش در تمام دوران زندگي انسان ها حائز اهميت است ولي چون مبناي تربيت جسمي و روحي در سنين جواني گذاشته مي شود بايد اهميت بيشتري در اين دوران براي ورزش قائل بود . ورزش علاوه بر آن كه موجب مي شود جوانان سرگرمي مناسبي براي گذران اوقات فراغت خود داشته باشند در نأمين سلامت جسمي و روحي آنان تأثير بسزايي دارد . بسياري از آثار نامطلوب محيط اجتماعي ، اقتصادي وضع خانوادگي، وراثت و نظاير آن با استفاده از ورزش مي تواند كاهش يابد يا حتي به طور كلي از ميان برود .تربيت بدني و ورزش اگر به طور اصولي و بر اساس يك برنامه منظم و صحيح استفاده شود در تحقق بسياري از نياز هاي مهم دروران جواني ، شناخت زندگي سالم اجتماعي و اصلاح يا جلو گيري از رفتار هاي انحرافي نقش موثري مي تواند داشته باشد (قنايي ، 1387).

**تأثير ورزش بر فرهنگ**

فرهنگ را مي توان به عنوان مجموع ويژگي هاي رفتاري و عقيدتي اكتسابي اعضاي يك جامعه خاص تعريف كرد واژه تعيين كننده در اين تعريف همان واژه اكتسابي است (كوئن ، 1386 : 39 ).

ورزش بخش مهمي از فرهنگ ملل در جهان معاصر است بحث هاي محافل گوناگون ، سر فصل روزنامه ها ، برنامه هاي راديوئي و تلويزيوني جايگاه آن را روشن ساخته است . اعلام موفقيت در مسابقات ملي و بين المللي ميليون ها نفر را شاد و و شكست در برنامه ها مردم را غمگين و خشمگين مي سازد . جلب ميليون ها نفر تماشاچي به استاديوم ها ،تبليغات تجاري در كنار و خلال مسابقات ، حمايت تماشا گران و استقبال آنان از تيم هاي مورد علاقه در كمك به بالا بردن استعداد ها و ارائه ي مطلوب و موزون حركت ها و فعاليت هاي ورزشي موثر مي باشد . (كوشافر ، 1381 :167 ). ورزش ، تمرين تفكر واقع گرايانه و پرهيز از تفكر ذهنگرايانه است . با ورود ورزش به فرهنگ ايده آليست اين تفكر به نفع فرهنگ رئاليست رنگ مي بازد. ابعاد غير مادي فرهنگ نظير اعتقادات ، آداب و رسوم و ارزش و نيز ابعاد مادي فرهنگ نظير معماري و تكنولوژي ،تحت تأثير ورزش وارد سير تكاملي مي شوند . يكي از جلوه هاي غير مادي فرهنگ ، جايگاه زن در جامعه است . در جهان ورزش تجلي آزادي زن از قيوميت مرد مشاهده مي شود . پس از تربيت ورزشي زن به عنوان يك انسان شجاع و سرسخت به جامعه باز مي گردد.(خزايي ، 1388).

**تأثير ورزش بر حافظه**

مدت هاست كه فوايد ورزش براي قلب و عروق شناخته شده است . اما امروزه مشخص شده است كه ورزش براي همه بدن حتي مغز سودمند است . ورزش جريان خون را در كل بدن افزايش مي دهد و بالطبع جريان خون در مغز نيز افزايش مي يابد . به نظر مي رسد افزايش جريان خون در مغز فرايند از دست رفتن بافت سلولي مغز را كه در حدود 40 سالگي شروع مي شود، كند مي كند . محققان هنوز مطمئن نيستندكه ميزان مورد نياز ورزش براي بهتر شدن حافظه چقدر است ، اما چيزي كه مي دانيم اين است كه حتي مقدار بسيار كمي ورزش و فعاليت فيزيكي مي تواند به بهتر شدن حافظه شما كمك كند و اين تأثير وقتي بيشتر ميشود مرتباً و حداقل سه بار در هفته ورزش كنيد( تركمان ، 1388).

تحقيقات دكتر هيتر.س.اوليف در دانشگاه علوم تندرستي اورگان در آمريكا نشان داد سالمنداني كه يك برنامه تمريني شامل راه رفتن سريع بر روي نوار گردان را سه بار در هفته و به مدت يك ساعت ، در طول چهار ماه انجام مي دادند حافظه وزمان واكنش آنها ، بهبود يافته بود . تحقيقات بيشتر نشان داد كه آهسته دويدن ، راهپيمايي دوچرخه سواري و حركات موزون نيز مانند راه رفتن سريع موجب بهبود حافظه و زمان واكنش در سالمندان مي شود . پژوهشگران، همچنين دريافتند سالمنداني كه در يك برنامه تمريني ، قدرتي و انعطافي به مدت يك ساعت 3 بار در هفته و در طول 4 ماه شركت كردند عملكردشان در اجراي آزمون هاي حافظه بهبود يافت . اگر چه اين گونه بهبود حافظه بيشتر در سالمنداني كه تمرين هاي هوازي انجام مي دهند رخ مي دهد اما تحقيقات بيشتر نشان داده است كه هيچ تمرين ورزشي نسبت به تمرين هاي ورزشي ديگر از لحاظ تأثير بر حافظه برتري ندارد . به عبارت ديگر بين ورزش هاي مختلف از حيث تأثير بر حافظه تفاوت معني داري مشاهده نمي شود . (اچ. ويلمور وال . كاستيل ، 1386 :241 و 242). در نتيجه تمرين هاي ورزشي مداوم، ميزان جريان خون در مغز افزايش مي يابد افزايش جريان خون، موجب اكسيژن رساني وتغذيه بهتر نرون هاي مغز شده و از تنگ شدن عروق مغز جلوگيري مي كند . اين تأثيرات خود موجب پيشگيري از فراموش و زوال توانمندي هاي ذهني درسالمندي مي شود . تمرين هاي ورزشي همچنين موجب آزاد سازي نوعي فاكتور رشد به نام B.D.N.F مي شود كه مي تواند نرون ها را درمقابل آسيب وصدمه مقاوم نمودو از بروز بيماري هاي آلزايمر و پاركينسون تا حدودي جلوگيري كند(دانغيان ،1388).

**آثار و فواید روحی ـ روانی ورزش**

1- شادابی و احساس آرامش

از ضروری‌ترین نیازهای بشر که جزو شرط‌های اصلی بهداشت روانی به شمار می‌رود، آرامش خاطر، احساس امنیت، شادابی و نشاط است و ورزش یکی از راه‌های دست‌یابی به این امر مهم می‌باشد. ورزش، از طرفی با ایجاد محیطی فرح‌انگیز و نشاط‌آور؛ و از سوی دیگر با کاستن فشارهای عضلانی و از بین بردن سستی و کسالت، فشارهای روانی را مهار و باعث احساس شادی و نشاط می‌شود. به همین دلیل ورزش را «رابط جسم و ذهن» می‌نامند.

در ایجاد احساس نشاط و شادابی حین ورزش، ترشح مخدرهای طبیعی گروه‌ اندروفین‌ها در مغز و غدة هیپوفیز نقش مهمی را ایفا می‌کنند. هنگام ورزش کردن، ترشح میانجی‌های عصبی‌ ـ شیمیایی مثل اندروفین، انکفالین و سروتونین در خون افزایش یافته و با اثرات ضددرد و شادی‌بخش خود، قادرند در فرد نشاط و سرور ایجاد کنند. برنامه‌های منظم و متعادل ورزشی، مثل راه رفتن سریع به مدت بیست دقیقه در هر روز تولید اندروفین‌ها را برمی‌انگیزد و احساس نشاط را تقویت می‌کند.(فرانکو برونو، 1986)

2- افزایش امید به زندگی، و لذت بردن از آن

تمام تلاش و کوشش انسان، برای دست‌یابی به زندگی بهتر، هدفمند و با کیفیت عالی همراه با کامیابی و رسیدن به لذت واقعی است؛ که ورزش بهترین زمینه‌ساز رسیدن به این هدف‌ها می‌باشد. ورزش کیفیت زندگی را بهتر می‌کند.(استیفنز، 1988) و نیز کارکرد جسمی را حفظ کرده و زندگی مستقل افراد مسن را طولانی‌تر می‌سازد. (تیر، و اولریچ، 1985).

براساس یافته‌های تحقیقاتی پروفسور استیوبلر، حتی امید به زندگی افراد چاقی که دارای تحرّک هستند، از امید به زندگی افراد لاغری که اکثر اوقات در جلوی تلویزیون لمیده‌اند، بیشتر است. پژوهش‌های انجام گرفته در مورد چهل هزار زن حاکی است، که حتی تحرکات بدنی ملایم نظیر باغبانی یا پیاده‌روی، در صورتی که چند بار در هفته صورت گیرد، به افزایش طول عمر کمک می‌کند. ( 49 دلیل برای عشق به ورزش، ص 11)

3- ایجاد انگیزه و روحیة بهتر

روبرت اپستین روانشناس و یکی از مؤلّفین «کتاب بزرگ مسابقه انگیزش» می‌گوید: «ورزش نه تنها باعث می‌شود شغلی بیابید، بلکه ممکن است کمک کند آن را حفظ کنید؛ زیرا تحرک بدنی کوتاه مدت در فاصله‌های ساعت‌های کاری، انرژی شما را افزایش می‌دهد.» به نظر او حرکات ورزشی پرجنب و جوش در طول روزهای کاری باعث افزایش انگیزش می‌شود. انگیزه در ورزش در افراد بین 8 تا 18 سال رابطة نزدیکی با یادگرفتن مهارت‌ها، لذت بدن از زندگی، پیشرفت خودکفایی و توانایی جسمی و روانی و در مجموع تقویت بهداشت روانی دارد. (اسمولو و همکاران، 1998).

4- پرورش و تقویت نیروی اراده و رشد خلاقیت

5- افزایش اعتماد به نفس

ورزش باعث افزایش اعتماد به نفس و تسلط بر مسایل می‌شود. (گولدبرگ و مارک، 1997) براساس نظر کوپراسمیت اعتماد به نفس از داشتن روابط موفقیت‌آمیز با دیگران و آموختن مهارت‌ها نشأت می‌گیرد. مهمترین عوامل ایجاد اعتماد به نفس عبارتند از: خانواده، مدرسه، فعالیت‌های تفریحی و ورزشی و ارتباط متقابلی که در این مراحل فرد می‌آموزد.

مشخص شده است که فعالیت‌های بدنی تأثیرات مثبتی در ایجاد اعتماد به نفس در بزرگسالان دارد. (سانستروم، 1984) و بنا به گفته محققان دانشگاه مک ماستر کانادا، مردان و زنانی که در مورد ورزشکار بودن خود صحبت می‌کنند، بیش از آنهایی که در این باره صحبت نمی‌کنند، سخت‌کوش، متکی به نفس و مسلط به خود به نظر می‌رسند.

6- ارتقای عزت نفس و خودپندارة مثبت

شرکت در فعالیت‌های ورزشی باعث ایجاد فرصت خودارزیابی، ارتباط و مقایسه با همسالان و همگنان و رقابت سالم می‌شود، که به نوبه خود به رشد عزت نفس و خودپنداری کمک می‌کند. (کریستوریچ، 1998) ورزش منظم با افزایش احساس عزت نفس رابطه دارد.(سان استروم،1984)

ورزش زمینه‌ای برای بروز استعدادها و درک بهتر توانایی‌ها است و شاخص‌هایی مثل اعتماد به نفس، عزت‌نفس، جامعه‌پذیری و سازگاری اجتماعی را بهبود بخشد. این شاخص‌ها نیز به نوبه خود، خودپنداره فرد را تقویت می‌کنند. تحقیقات انجام گرفته در بین دانش‌آموزان، بیانگر این مطلب است که بین خودپنداری دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معنی‌داری وجود دارد. به این معنی که دانش‌آموزان ورزشکار نسبت به دانش‌آموزان غیرورزشکار از خودپنداری بیشتری برخوردارند. پس ورزش از عوامل است که می‌تواند در شکل‌گیری خودپنداری مثبت، مؤثر باشد. (یزدان‌پناه، 1371) ورزشکاران معتقدند که نیرومندتر، خوش‌تیپ‌تر و لایق‌ترند، و بیشتر مورد قبول دیگرانند. این اعتقادات به نوبه خود در شکل‌گیری خودپنداره مثبت نقش مؤثری دارد.

تحقیقات انجام شده در مورد بزرگسالان نیز نشان می‌دهد، آنهایی که از بیماری قلبی رنج می‌برند، پس از گذشت بحران، اگر به ورزش منظم و مداوم بپردازند، باعث می‌شود تا احساس سلامتی در آنها بیشتر شود و همچنین موجب تقویت خودپنداری، پذیرش واقع‌بینانة بیماری و تقویت خودکفایی و خودیاری می‌شود. (ویز و بریدمر، 1995). به نقل از: شاملو،

7- کمک به رشد مهارت‌های اجتماعی، و استحکام روابط خانوادگی

ورزش واسطه‌ای مناسب برای اجتماعی شدن، ایجاد کفایت و مهارت، استحکام روابط خانوادگی، سهولت دوست‌یابی وارتباط سالم با همسالان و همگنان می‌باشد. در پژوهشی، 65 درصد از جوانان ابراز کردند که ورزش آنها را از استفاده مواد مخدر و الکل بازداشته است. این پژوهش نشان می‌دهد که ورزش وسیله‌ای مهم برای ارتقای سطح زندگی اجتماعی ـ اقتصادی کودکان و نوجوانان بوده است.(سایمُن، 1999)

«شفر» در تحقیقی پیرامون ورزش و خرده فرهنگ در آمریکا به این نتیجه رسیده است که ورزش یکی از ساز و کارهای مهم در فرایندهای انطباق و همسازی فرهنگی در جامعه است؛ زیرا باعث پختگی و بلوغ اجتماعی در بازیکن و تماشاچی می‌شود. (الخولی، امین انور، ورزش و جامعه، ترجمة حمیدرضا شیخی، مشهد: آستان قدس رضوی ـ تهران: سمت: 1381، ص 199).

8- دست‌یابی به اخلاق حسنه و شخصیت بهتر و سالم

تحقیقات انجام شده حاکی از آن است که ورزش باعث اصلاح رفتارهای فردی و اجتماعی و بهتر شدن اخلاق می‌شود و کمک می‌کند تا فردی بهتر و مفید باشیم. ورزش همچنین در رفتار معنوی و بینش ‌اجتماعی تأثیر داشته و زمینه‌ساز خلق و خوی بهتر و به وجود آوردنده شخصیت است. (شیلدز و بردِمیر، 1995) تربیت بدنی در رشد وتقویت ارزش‌های انسانی وارزش تعاون وهمکاری مؤثر است. (وسیت و بوچر، 1987)

9- تسهیل پیشرفت تحصیلی

با بهبودی روند کارهای فکری و تقویت حافظه پیشرفت تحصیلی نیز افزایش می‌یابد. پژوهش‌های ویست و بوچر حاکی از آن است که ورزش در افزایش پیشرفت تحصیلی و نمرات دانش‌آموزان تاثیر فراوانی دارد. (شفارد،1989) ایدسمور در پژوهش خود(1963-1961) دریافته است که دختران و پسران بسکتبالیست در امتحانات مدرسه‌ای خود به معدل بالایی دست‌ یافته‌اند. شافر و آرمر(1968) ضمن کنترل متغیر‌های هوش و برنامه درسی، پژوهشی را در مورد پیشرفت تحصیلی دو گروه از دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار انجام دادند. در این مقایسه روشن شد که سطح پیشرفت تحصیلی دانشجویان ورزشکار بالاتر از دانشجویان غیرورزشکار است.( ورزش و جامعه، ص 145).

10- خواب راحت

یکی از نتایج افکار و اعصاب متشنج و در هم ریخته، بی‌خوابی و کم‌خوابی است. ورزش با تقویت و تسکین و آرامش اعصاب و با از بین بردن افکار و اوهام مشوش، موجب می‌شود تا فرد خواب بیشتر، عمیق و راحتری داشته باشد. محققان می‌گویند: ورزش بلافاصله قبل از خواب مدت زمان لازم برای خواب رفتن را تا 50 درصد کاهش می‌دهد، کابوس‌های شبانه را به مقدار قابل توجهی کاهش می‌دهد و سبب می‌شود افراد از خواب خود لذت ببرند، با رضایت بیشتری از رختخواب جدا شوند و با انگیزه و شادابی بیشتری کار و تحصیل روزانه خود را آغاز نمایند.

11-رضایت‌بخش‌تر شدن فعالیت جنسی

12- از بین بردن سندرم پیش از قاعدگی

معجزه ورزش در این است که به از میان بردن علایم متعدد و آزار دهنده سندرم پیش از قاعدگی، مانند تندخویی و نوسانات خلق و خو کمک می‌کند. سازمان خدمات مشاوره‌ای تغذیه زنان در لندن به زنانی که دچار این سندرم هستند، توصیه می‌کند، سه تا چهار جلسه در هفته تا مرحله‌ای که نفسشان به شمارش بیفتد، ورزش کنند؛ زیرا ورزش هوازی باعث رهایی اندرفین شده و در نتیجة آن هورمون‌ها به طور مثبتی تحت تأثیر قرار گرفته و باعث بهبودی خلق و خو می‌شود.

**چگونگی مقابله با بیماری روانی**

* سعی كنید به انجام فعالیتهای ورزشی بپردازید زیرا ورزش تنشهای روانی را از بین می برد و اخمها را به لبخند تبدیل می نماید.
* موقعیت خود را بشناسید و بجای جنگیدن با آن خود را با آن سازگار سازید. با تغذیه مناسب ورزش مناسب، استراحت كامل مواظب سلامت جسم خود باشید.
* با دیگران معاشرت و دوستی نمائید.
* برای انجام هر كاری زمان خاص و منظمی را در نظر بگیرید.
* در نهایت یاد بگیرید كه همیشه خونسرد و فرد راحتی باشید.
* در نهایت اگر دارای توانائی لازم برای تحمل درد و رنج باشید و در موقع لزوم با شهامت و بردباری برخورد نمودید به زندگی و رفاه دیگران علاقمند بودید و در این زمینه فعالیت داشتید شما از سلامت روان برخوردارید.

**توصیه های موثر بر افزایش نشاط از دید روانشناسان با ورزش**

1. تلاش در وقت گذاری و رسیدگی به خود : کمک به رفع نیازهای دیگران بدون شناسایی و ارضای نیازهای فرد نا ممکن است . باید فرد توجه کند که چه کارهایی او را خوشحال می کند ، سپس وقت کافی برای انجام دادن آنها در نظر بگیرد .

2. سرمایه گذاری در روابط نزدیک و صمیمانه :باید هر فرد وقت و محبت خود را به اشخاصی که دوست دارد هدیه دهد.

3. تلاش در به انجام رساندن کارها مورد علاقه :هر فرد باید ، دنبال مبارزه طلبی هایی بگردد که به ارضای نیاز خود برای انجام دادن کارهای دارای معنی و هدف از نظر خود کمک می کند . هم چنین باید از فرصت های نامنتظر برای آزمون چیزها و کارهای متفاوت استفاده کند .

4. دادن نیرو و انرژی به خود : رسیدگی به وضع سلامت جسمانی برای مراقبت از سلامت روان اهمیت دارد .

5. پرهیز از افراط و تفریط :روحیه همه گاهی قوی و گاهی ضعیف می شود . ولی باید سعی کرد که به نوعی حالت تعادل یا حد وسط رسید.

6. خوش بین بودن : اگر فرد همواره در پی آن باشد که ببیند در زندگی چه کمبودهایی دارد ، آن عیبها را خواهد یافت و احساسش نیبت به خود از آنچه هست بدتر خواهد شد . باید فرد به دنبال جنبه های و جلوه های مثبت زندگی خود بگردد.

7. نوع دوستی : نیکی کردن به دیگران ممکن است باعث شود فرد احساس خوبی و شادی کند. نوع دوستی , ممکن است به کاهش فشارهای روحی و جسمی بینجامد و از سلامت و تندرستی فرد محافظت کند .

8. شوخ طبعی:شوخ طبعی و مزاح ، که به ما اجازه می دهد ترسها و دیگر احساسات منفی خود را بدون ایجاد ناراحتی برای خودمان یا دیگران بیان کنیم. یکی از سالمترین راه های مقابله با فراز و نشیب های زندگی است . دکتر ویلیام فرای استاد دانشگاه استانفورد که تاثیر های خنده و شوخی را بر سلامت جسمی و روحی به مدت 3 سال مورد بررسی قرار داد ، خنده در هر روز به اندازه 10 دقیقه ورزش قایق سواری و پارو زدن برای کار کردن قلب و عروق بدن مفید است .

9. داشتن روابط اجتماعی

10 . حفظ سلامت جسم

**بحث و نتيجه‌گيري**

ورزش مي‌تواند تأثير بسزايي در شادابي و نشاط دانش‌آموزان دختر و پسر داشته باشد. دانش‌آموزاني كه از لحاظ روحي و رواني در شرايط مطلوب‌تر قرار داشته باشند بدون شك مي‌توانند بهتر، سريع‌تر و با آرامش بيشتر مطالب را فرا بگيرند اين دانش‌آموزان با روحيه در مراحل ديگر زندگي نيز موفق‌ترند. دانش‌آموز ورزشكار از ميادين ورزشي از مربيان خود و از روح و خصلت‌هايي فرا مي‌گيرد كه شايد در رفتار و كردار ديگر همكلاسي‌هايش كمتر مشاهده شود جوانمردي، گذشت، وقت‌شناسي، ادب، احساس مسئوليت و احترام بيشتر به بزرگتران به خصوص پدر و مادر، اساتيد و معلمان.اين قبيل جوانان و نوجوانان علاوه بر محيط مدرسه كه قوانين و مقررات خاص خود را دارد در محيط‌هاي ديگر از جمله ورزشگاه‌ها حضور مي‌يابند و با شرايط مكان‌هاي ديگر به غير از مدرسه و با روحيات مختلف آشنا مي‌شوند. اگر از قابليت‌هاي فني رشته‌هاي ورزشي و نيز شرايط بدني خوبي برخوردار باشند مي‌توانند علاوه بر مراحل تحصيلي در مراحل و ميادين بالاي ورزشي نيز حضور پيدا كنند. اين ميادين باعث بالا رفتن شخصيت دانش‌آموزان شده و علاوه‌بر امتيازاتي كه دولت برايشان قائل شده از نظر مالي و توانايي گوي سبقت را از ديگر دوستانشان بربايند.تمامي اين پيشرفت‌ها در صورتي مي‌تواند به سرانجام مقصود برسد كه منظم و براساس برنامه‌ريزي صحيح باشد از طرفي نبايد فراموش كرد كه ورزش بي‌رويه و بدون مربي و سازمان نيافته بيش از آن كه مفيد و مؤثر باشد مي‌تواند مخرب و زيان‌آور باشد چه براي بدن انسان چه براي تحصيل دانش‌آموزان.جذابي دنياي پرشور و شگفت‌آور ورزش و محيط پرهياهوي آن تنها ميدان بزرگ رقابت و مبارزه نيست بلكه تجلي‌گاه ارزش‌هاي والاي بزرگ انساني است كه در آن صحنه‌هاي كوشش، گذشت، همكاري، صداقت، بردباري و تهور رخ مي‌دهد و شاگردان اين كلاس درس تلاش، فداكاري، تعاون، مردانگي، استقامت و شجاعت را مي‌آموزند.به طور كلي مي‌توان گفت ورزش نقشي انكارناپذير در تمامي مراحل زندگي دارد كه دانش‌آموز دختر و پسر از اين امر مستثني نيستند در نتيجه ساعت ورزش دانش‌آموزان نبايد در اختيار دروس باشد بلكه ورزش را يك علم دانسته و به آن اهميت بيشتري داده شود.

**منابع وماخذ**

- رحيمي ارسنجاني، اسكندر (1380)، تربيت بدني در مدارس، دانشگاه شيراز

- واعظ موسوي، محمدكاظم (1379)، روان‌شناسي ورزشي، بنياد دانش‌نامه بزرگ فارسي

- مشرف جوادي، بتول (1367)، تربيت بدني و ورزش در مدارس، نشر دانشگاهي

- نبوي، مصطفي (1357)، اصول آموزش و پرورش براي مدارس ابتدايي و راهنمايي، دانشكده تربيت بدني و علوم ورزشي

- ذكائي، محمود (1371)، كليات تربيت بدني در مدارس، سمت

- اميرتاش، علي‌محمد (1370)، روش‌هاي تربيت بدني براي داخل كلاس ويژه دانش‌آموزان مدارس ابتدايي، وزارت آموزش و پرورش اداره كل تربيت بدني

- مجله حقوقي و قضايي دادگستري 24/8/77

- مت جارويس (1966)، روان‌شناسي ورزشي، ترجمه نورعلي خواجوند، تهران 1380

- ادوارد فاكس (1981)، فيزيولوژي ورزش، ترجمه اصضر خالدان، دانشگاه تهران 1369

- امام خميني (ره) ( 1386 )-صحيفه نور ،جلد 7 –انتشارات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامي

- ام. هي وود،كاتلين-رشد و تكامل حركتي در طول عمر ، چاپ نهم – مترجمين : مهدي نمازي زاد و محمد علي اصلانخاني ( 1387 ) – انتشارات سمت

-نور الخلولي ، امين – ورزش وجامعه ، چاپ دوم – مترجم حميد رضا شيخي ( 1383 )- انتشارات وزارت امور خارجه

-توماس، ريموند - روانشناسي ورزشي ، چاپ اول – مترجم: محمد حسين سروري ( 1370 )- انتشارات يگانه

-كوشافر ، علي اصغر ( 1381 ) – اصول و مباني تربيت بدني، چاپ اول –انتشارات دانشگاه آزاد اسلامي تبريز

-منشئي،غلامرضا( 1376 )- روانشناسي تندرستي، چاپ اول- انتشارات غزل

-www. Fekreno. Org

-www. Profs. Basu. ac.ir

-www. Sportjaber. Blogfa