

## عنوان مقاله:

لزوم توجه به درس تربیت بدنی بر افزایش روحیه تلاش مستمر مبتنی برشادی و نشاط دانش آموزان دختر ۱۳ تا ۱۵ سال

## محل انتشار:

پنجمین همایش بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی و مطالعات اجتماعی (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 17

## نویسندگان:

حمیده باهیبت رودی - فوق لیسانس تربیت بدنی

فاطمه اسفندیاری قله زو - فوق لیسانس حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی

مریم خجسته نژاد - فوق لیسانس رفتار حرکتی

فرزانه شعبانی - فوق لیسانس فیزیولوژی ورزشی

## خلاصه مقاله:

افرادی که فاقد آمادگی جسمانی هستند و مدت طولانی به تمرین فعالیتهای بدنی پرداختند و همچنین افرادی که از آمادگی جسمانی بسیار خوبی برخوردار بودند ولی در دویدن تا سرحد از حال رفتن افراط کرده بودند عملکردهای خوبی در حل مسائل ریاضی نشان ندادند بنابراین شرکت در تمرینهای سبک، کاهش مطلوب در تنش های اضافی را بوجود می آورد که خودسبب افزایش فعالیتهای ذهنی می شود. ایده دیگری که به تربیت بدنی و یادگیر ادراکی حرکتی مربوط می شود اکتشاف حرکت است. اساس اکتشاف حرکت زباید برنامه ادراکی حرکتی متفاوت نیست. ایده این است که محیط حرکتی غنی و متنوع برای دانش آموزان فراهم گردد تا به پیشرفت آنان در مراحل مختلف کمک شود اگر چه اهداف اکتشاف حرکت با اهداف تربیت بدنی چون کسب مهارتها، آمادگی بدنی و دانشهایکی است نحوه عمل به گونه سنتی نیست. دسترسی به اهداف در این روش از طریق جویایی خلاق صورت می گیرد. درصد زیادی از مراکز یادگیری به عنوان بخشی از برنامه های خود فعالیت های ورزشی مختلفی را انجام می دهند. تحقیقات نشان می دهد دانش آموزانی که در ورزش و فعالیت بدنی شرکت می کنند، در مقایسه با دانش آموزان کم تحرک از سلامت روانی مطلوب و بهتر برخوردار هستند. هم چنین ادغام ورزش در آموزش نیز می تواند به کاهش سطح اضطراب، استرس و افسردگی کمک کند.

## کلمات کلیدی:

ورزش، آمادگی جسمانی، تربیت بدنی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1647391>

