

عنوان مقاله:

تاثیر فعالیت های ورزشی بر یادگیری کودکان

محل انتشار:

هفتمین کنفرانس بین المللی تربیت بدنی و علوم ورزشی (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

نویسنده:

شاهین جعفری - دانش آموخته کارشناسی ارشد، فیزیولوژی ورزشی، فیزیولوژی فعالیت ورزشی محض، دانشگاه آزاد اسلامی - واحد یاسوج

خلاصه مقاله:

آمادگی جسمانی کودکان یک امر بنیادی و اساسی است که سلامت و قدرت افراد و اجتماع را تضمین می کند. کودکی که قدرت و کارایی لازم بدنی را دارد، قادر است وظایف و کارهای روزانه خود را بدون احساس خستگی انجام دهد و توانایی لازم را برای گذراندن اوقات فراغت یا مقابله با پیشامدهای ناگهانی به دست آورد. چنین فردی از بیماری و نارسایی ها و نواقص جسمیه دور خواهد ماند و استقامت، چابکی، انعطاف پذیری و سرعت از ویژگی های چنین کودکی است. کودکان باید هر روز به فعالیت های منظم ورزشی براساس قدرت بدنیشان بپردازند تا قدم های صحیح به سوی آمادگی و کارایی بدنی برداشته شود، زیرا توجه به کارایی بدن موجب می شود استخوان ها، مفاصل و عضله های بدن برای انجام حرکات و فعالیت ها نیرومند شوند. دستگاه های تنفس و جریان خون نیز تا حد بسیاری از اجرای برنامه ها و حرکت های صحیح ورزشی سود می برد. هرچه برنامه های مناسب ورزشی، زودتر و در سنین کمتری اجرا شود، ابتلا به امراض قلبی و دیگر نارسایی ها کمتر خواهد بود. ارتباط بین آمادگی بدن و سرعت انتقال، یادگیری، انضباط، سازگاری با محیط، ایجاد صفات اجتماعی و تعاون با دیگران غیرقابل تردید است و مریدان باید به آن توجه کنند. مهارت های بدنی زاینده قدرت استقامت و چابکی بدن است و با اجرای برنامه های صحیح ورزشی به دست می آید. بنابراین یکی از راه های داشتن حافظه قوی ورزش است. ورزش همانند، بازی تجربیات عملی و انواع فعالیت های چالش ورزشی از قبیل (دومیدانی حرکات نرمشی شنا و) جزء عوامل موثر بر یادگیری است. تمرینات ورزشی از طریق رشد سلول های عصبی و گسترده شدن ارتباطات بین سلولی می تواند مغز را جوان و فعال نگه دارد. ارتباط بین آمادگی فیزیکی و یادگیری انضباط، سازگاری با محیط ایجاد صفات اجتماعی و تعاون با دیگران غیر قابل تردید است. همچنین تمرینات ورزشی موجب افزایش میزان جریان خون در مغز می شود و در نتیجه مجموعه این فرایندها می تواند موجب بهبود حافظه شود. بدین منظور، هدف از پژوهش حاضر، تاثیر فعالیت های ورزشی بر یادگیری کودکان می باشد.

کلمات کلیدی:

ورزش حرکات ورزشی، یادگیری، کودکان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1665243>

