

عنوان مقاله:

تاثیر و اهمیت ورزش بر دانش آموزان مقطع ابتدایی

محل انتشار:

اولین همایش بین المللی علوم ورزشی، تربیت بدنی و مدیریت راهبردی در ورزش (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 16

نویسندگان:

ح منصوری - کارشناس آموزش ابتدایی، آموزگار رسمی آموزش و پرورش شیراز

ف منصوری - دانشجو دکترای مهندسی محیط زیست، دانشگاه تهران، دبیر رسمی آموزش و پرورش لامرد

خلاصه مقاله:

آمادگی جسمانی دانش آموزان یک امر بنیادی و اساسی است که سلامت و قدرت افراد و اجتماع را تضمین میکند. دانش آموزی 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 جسمی به دور خواهد ماند و استقامت، چابکی، انعطاف پذیری و سرعت از ویژگی های چنین دانش آموزی است. دانش آموزان باید هر روز به فعالیت های منظم ورزشی براساس قدرت بدنی شان بپردازند تا قدم های صحیح به سوی آمادگی و کارایی بدنی برداشته شود زیرا توجه به کارایی بدن موجب میشود 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 میبرد. 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 مرئیان باید به آن توجه کنند. ورزش تنها درسی است که از طریق حرکت به اهداف آموزشی پرورشی خود دست می یابد. برنامه ورزش در مدارس ابتدایی باید به عنوان قسمت مهم حیاتی از برنامه درسی قرار گیرد نباید تصور کرد که ورزش درسی حاشیه ای یا ضمیمه است. هدف از مقاله حاضر بررسی تاثیر و اهمیت ورزش بر دانش آموزان مقطع ابتدایی می باشد. اطلاعات به شیوه ی کتابخانه ای گردآوری گردیده است. براساس نتایج، ورزش در تمام ابعاد دانش آموزان تاثیرگذار بوده و از ملزومات برنامه درسی دوره ابتدایی می باشد.

کلمات کلیدی:

آمادگی جسمانی، دانش آموزان، ورزش، ابتدایی، آموزش و پرورش

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1763900>

