

## عنوان مقاله:

بررسی عملکرد ورزش و تربیت بدنی در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان

## محل انتشار:

اولین همایش بین المللی جامعه شناسی، علوم اجتماعی و آموزش و پرورش با رویکرد نگاهی به آینده (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

## نویسنده:

پریا رجیبی - کارشناس تربیت بدنی، واحد تهران، دانشگاه پردیس نسیمیه تهران، ایران

## 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، انعطافپذیری و سرعت از ویژگی های چنین دانش آموزی است. دانش آموزان باید هر روز به فعالیتهای منظم ورزشی براساس قدرت بدنیشان بپردازند تا قدمهای 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 فعالیتهای 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، انطباق، سازگاری با محیط، ایجاد صفات اجتماعی و تعاون با دیگران غیرقابل تردید است و مربیان 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.

## کلمات کلیدی:

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1782189>

