

عنوان مقاله:

چگونه توانستیم با استفاده از ورزش والیبال و بازی های ابتکاری آن، فراگیران متوسطه اول را با مهارت های زندگی اسلامی آشنا سازم ؟

محل انتشار:

دومین کنفرانس ملی مطالعات خانواده و مدرسه (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسنده:

سیده فاطمه گوهری - کارشناسی ارشد تربیت بدنی، آموزش پرورش استان سیستان و بلوچستان شهر نیک شهر

خلاصه مقاله:

این پژوهش تحت عنوان تأثیر ورزش خصوصاً ورزش والیبال علاوه بر جسم و روان دانش آموزان بر روی آموزش مهارت های زندگی اسلامی دانش آموزان دوره ی متوسطه اول شهر بزمان ایرانشهر انجام گرفت. ۱- انجام اینطرح به منظور افزایش سطح آمادگی جسمانی عمومی بدن (تقویت استقامت قلبی، عروقی و عضلانی) ۲- بهبود آمادگی حرکتی و بدنی برای پرداختن به کلیه ورزش ها ۳- افزایش سرعت، چابکی، تعادل و هماهنگی بین اعصاب و عضلات بدن ۴- کمک به کاهش وزن و ایجاد تناسب اندام ۵- تأثیر گذاری بر عملکرد دستگاه گوارش و کلیه ها و کمک به افزایش تراکم و استحکام استخوان ها و از جمله فواید طرح والیبال کمک به غنی سازی اوقات فراغت دانش آموزان و فراگیری حداقل یک ورزش گروهی و دست جمعی، ترویج ورزش های سهل الوصول و کم هزینه در مدارس تقویت بعد آموزشی و بهره وری زنگ تربیت بدنی، بهبود وضعیت بدنی ارتقاء آمادگی جسمانی و تحرک بدنی دانش آموزان واز طرف دیگر اجرای این طرح ورزشی باعث می شود که مهارت های یک زندگی ساده ی اسلامی در بین بچه ها شکل پر رنگ تری به خود بگیرد این طرح کمک می کند به تحرک بخشی بهتر دانش آموزان و آغازی برای انجام فعالیت و جنب و جوش دانش آموزان و کمک به عدم پرخاشگری و افزایش وزن و فقر حرکتی و در نهایت به هماهنگی عصب عضلانی تقویت ذهن و داشتن روحیه ی شاداب دانش آموزان در جهت ارتقاء سطح آموزش و پرورش روحی روانی دانش آموزان هم در مدارس و هم در خانه و خانواده. ورزش اگر به طور جد در مدارس مورد توجه قرار بگیرد می تواند آغازی بر زندگی سالم بچه ها نیز باشد. من به عنوان دبیر تربیت بدنی سعی دارم این مهم را در مدارس شهر بزمان به خوبی به اثبات برسانم. با کمک ورزش خصوصاً ورزش والیبال حس انسان دوستی و باهم بودن و بهره گیری از قدرت دست ها همراه با بهره گیری از قدرت تفکر می تواند زندگی سالم را نیز برای بچه ها به ارمغان آورد.

کلمات کلیدی:

ورزش، مهارت های زندگی اسلامی، والیبال، نشاط و شادابی، دانش آموزان متوسطه اول

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1874617>

