

## عنوان مقاله:

مطالعه و مروری بر نقش ورزش در یادگیری (پلی بین مغز و اندام های بدن)

## محل انتشار:

هجدهمین کنفرانس بین المللی روانشناسی، مشاوره و علوم تربیتی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

## نویسندگان:

مرصیه تکش - کارشناس ارشد رشته تربیت بدنی، گرایش فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد رشت، گیلان،

فاطمه حمدی - کارشناس رشته آموزش ابتدایی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ایلام، ایلام، ایران،

## خلاصه مقاله:

مطالعات علمی متعدد نشان داده اند که ورزش چقدر برای سلامتی مهم است. از مبارزه با چاقی و بیماری های قلبی عروقی گرفته تا پیشگیری از دیابت یا اختلالات اسکلتی عضلانی...؛ اما یک زمینه وجود دارد که کمتر شناخته شده است که به دلیل پیچیدگی این اندام انسانی است. این زمینه، ارتباط بین فعالیت بدنی و نحوه عملکرد مغز ما است. با این حال، تعدادی از محققان در سالهای اخیر تاکید کرده اند که چگونه سلامت مغز، عملکرد و حافظه احتمالا با فعالیت بدنی و انجام ورزش مرتبط است. برای مثال بر اساس مطالعه جدیدی که توسط محققان دانشگاه مونستر در گزارش های علمی منتشر شده است، رابطه ای بین فرم فیزیکی افراد و عملکرد شناختی آنها نشان داده شده است. به طور کلی نقش ورزش در یادگیری و تاثیرات مثبت آن بر سلامت جسم، روح، روان، حافظه، تمرکز و انگیزه بر کسی پوشیده نیست. بهره گرفتن از فواید ورزش تنها به دوران مدرسه و تحصیل محدود نمی شود، همه ی انسانها باید برای بهره بردن از نتایج مثبت ورزش، باید آن را در برنامه ی روزانه ی خود بگنجانند چراکه تاثیرات مفید و اثربخش آن در شغل و زندگی افراد نیز می تواند مفید واقع شود و موفقیت های زیادی برای افراد به ارمغان آورد. ورزش در دنیای امروزی که فناوری های جدید کامپیوتری زمان زیادی را از ما می گیرند و فعالیت بدنی ما را کاهش می دهند و ضرورت ورزش در یادگیری و سلامت دانش آموزان اهمیت بیشتری پیدا می کند. اما در بیشتر مواقع اهمیت فعالیت بدنی در یادگیری و سلامت دانش آموزان را نادیده می گیریم، حتی گاهی متاسفانه ورزش در مدارس نادیده گرفته می شود و رنگ ورزش حذف می شود یا زمانی برای جبران عقبماندگی های دیگران می شود. درس ها، ورزش و فعالیت بدنی برای پیشگیری از اضافه وزن، بی خوابی، استرس و ... مفید و موثر است و حتی تاثیر ورزش بر یادگیری و بهبود عملکرد مدرسه نیز توسط محققان به اثبات رسیده است. بنابراین مطالعه، به مروری بر تاثیر ورزش بر یادگیری می پردازیم.

## کلمات کلیدی:

ورزش، یادگیری، تقویت حافظه، اندام های بدن

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1949075>

