

عنوان مقاله:

اثر مثبت ورزش بر رفع استرس، اضطراب و بهبود یادگیری دانش آموزان ابتدایی با در نظر گرفتن توصیه های سند تحول بنیادین آموزش و پرورش

محل انتشار:

سومین همایش ملی پژوهش‌مندی (سال: 1403)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

شکیلا محمدی - کارشناس آموزش ابتدایی، دانشگاه فرهنگیان کردستان، واحد بنت الهدی صدراداره آموزش و پرورش استان کردستان، شهرستان بانه، آموزشگاه حاج احمد نادری ۱

هیوا قادری - کارشناسی ارشد، مدیریت تربیت بدنی، دانشگاه تهران اداره آموزش و پرورش استان آذربایجان غربی، بوکان، آموزشگاه شهید مفتوح

سامان اسماعیلی - کارشناسی تربیت بدنی، مدیریت ورزشی، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان اداره آموزش و پرورش استان آذربایجان غربی، سردشت، آموزشگاه صلاح الدین ایوبی

شهریار سالاری - کارشناس زبان و ادبیات فارسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد مهاباد اداره آموزش و پرورش استان آذربایجان غربی، شهرستان سردشت، مدیر مجتمع آموزشی ورزشی

خلاصه مقاله:

مقدمه: اغلب دانش آموزان در مقطع ابتدایی درگیر اضطراب و استرس ناشی از محیط مدرسه و برخورد با همسالان خود هستند، کودکانی که درگیر اضطراب هستند، در کنترل احساسات خود دچار مشکل می شوند. احساس ترس، وحشت زدگی، ناراحتی، غم یا تمام این موارد، از علائم شایع اختلالات اضطرابی هستند. یکی از روشهای موثر در کنترل استرس و اضطراب کودکان، ورزش کردن است. اگرچه این هدف اهمیتی درخور توجه دارد؛ اما این دانش زمانی ارزشمند خواهد بود که دانش آموز علاوه بر سلامت ذهنی به لحاظ روحی و جسمی هم در سلامت باشد و در سایه این سلامت آمادگی ورود به جامعه بزرگتر را داشته باشد. لذا پژوهش حاضر برای برطرف کردن اضطراب در دانش آموزان از راه ترغیب آنها به ورزش با در نظر گرفتن توصیه های سند تحول بنیادین آموزش و پرورش تنظیم گردیده است. مواد و روش: جامعه آماری تحقیق حاضر دانش آموزان مقطع ابتدایی پسرانه آموزشگاه حاج احمد نادری ۱، استان کردستان، شهرستان بانه؛ و نمونه آماری تحقیق حاضر دانش آموزان کلاس دوم الف آموزشگاه فوق بودند. با توجه به شرایط محلی، وضعیت منطقه، سطح استرس و اضطراب طی پرسشنامه محقق ساخته و گزارش معلمین و مدیر و معاونان برداشت شد در این پرسشنامه عدد صفر برابر بدون اضطراب و عدد ۱۰ اضطراب بسیار زیاد بود. سپس حاصل نتایج سطوح اضطراب و استرس در دانش آموزان و اثرات موثر ورزش با در نظر گرفتن اسناد بالادستی و سند تحول بنیادین آموزش و پرورش نتیجه گیری و اقدامات لازم انجام شد. در ابتدا به صورت شخصی و صمیمانه با آنها گفتگو کرده و سعی در شناخت رفتارشان انجام شد و کشف گردید که ریشه اصلی اضطراب و استرس در خانواده است؛ سپس به جمع آوری اطلاعات از طرق مختلف مطالعه کتاب های تربیت بدنی، مجلات مرتبط، صحبت با متخصصین و صحبت با معلمان تربیت بدنی و دیگر معلمان این دانش آموزان پرداخته و این اطلاعات را تجزیه و تحلیل نموده و انواع اضطراب و اصول درمان آن و روشهای درمان با انواع ورزشها و عوامل مرتبط با آن مشخص گردید. سپس مهم ترین عامل مرتبط را که همانا فقر عاطفی خانواده و توجه نکردن به وضعیت بدنی بچه ها و بی توجهی به ورزش و سلامتی بوده از میان آنها مشخص کرده و سعی در کاهش و حذف عامل کرده و کاهش قابل توجه رفتار مضطربانه و علاقه به ورزش و فعالیت بدنی را ملاحظه گردید. نتایج: به طور خلاصه علل عمده های که باعث شده بود دانش آموزان مضطرب شوند عبارت بودند از: ۱- مشکل ژنتیکی ۲- جو خانواده-ای ۳- مشکلات مالی ۴- بی اهمیتی والدین ۵- بی توجهی به مسئله مهم ورزش و فعالیت بدنی ۶- ناشناخته ماندن نیازهای فرزند ۷- آشنا نبودن والدین با اصول تربیت ۸- عدم برخورد مناسب بعضی از معلمان ۹- ناآشنایی برخی از معلمان با روانشناسی تربیتی و شناخت اختلالات رفتاری ۱۰- بی توجهی خانواده به رشد و سلامت فکری و رفتاری فرزند ۱۱- آشنا نبودن معلمان سالهای قبل با روانشناسی بازی و روانشناسی ورزش ۱۲- آشنا نبودن معلمان و خانواده با نظریه های روانشناختی بازی ۱۳- تخلیه نکردن انرژی های مازاد جسمانی و روانی از طریق ورزشهای مبتنی بر عوامل مخلی که باعث اضطراب دان ...

کلمات کلیدی:

دانش آموز و بهبود عملکرد تحصیلی، ورزش، اضطراب، سلامت جسمی و روحی، سند تحول بنیادین آموزش و پرورش

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2034739>



