

ورزش

و

یادگیری

www.ketab.ir

عیسی رئیس



سرشناسه: رئیسی، عیسی، ۱۳۶۸
 عنوان و نام پدیدآور: ورزش و یادگیری/عیسی رئیسی؛ ویراستار رضا حکیمی پویا
 مشخصات نشر: زاهدان: دیار آفتاب، ۱۴۰۰
 مشخصات ظاهری: ۱۲۹ ص
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۷۹۶۹-۰۰۰
 وضعیت فهرست نویسی: فیپا
 یادداشت: کتابنامه
 موضوع: ورزش مدارس موضوع: School sports
 موضوع: تربیت بدنی کودکان موضوع: Physical education for Children
 موضوع: تربیت بدنی -- جنبه‌های روان‌شناسی موضوع: Psychological aspects -- Physical education and training
 موضوع: تربیت بدنی -- جنبه‌های فیزیولوژیکی موضوع: Physiological aspects -- Physical education and training
 رده بندی کنگره: GV۴۴۳
 رده بندی دیویی: ۳۷۲/
 شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۱۸۷۹۶
 اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

www.ketab.ir



ورزش و یادگیری

نویسنده: عیسی رئیسی

ویراستار: رضا حکیمی پویا

طراح جلد: علی رهدار

چاپ و صحافی: سام

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰

شمارگان: ۲۵۰ نسخه؛ وزیری: ۱۲۹ صفحه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۷۹۶۹-۰۰۰ قیمت: ۳۳۰۰۰ تومان

Ⓢ تمام حقوق چاپ و نشر این اثر محفوظ است.

تلفن: ۰۹۱۵۵۴۳۷۱۲۱

انتشارات دیار آفتاب: زاهدان، زیباشهر، نبش البرز و شورا

فهرست مطالب

۹	مقدمه
۱۱	فصل اول
۱۱	تأثیرات جسمی
۱۳	اهمیت درس تربیت بدنی در آموزش و پرورش
۱۶	بازی کودک در دبستان
۱۷	برنامه ریزی درس تربیت بدنی
۱۹	تعریف تربیت بدنی
۱۹	نگاه والدین به درس تربیت بدنی
۲۰	تربیت بدنی در مدارس کشورهای پیشرفته
۲۱	اهمیت تربیت بدنی در اصلاح ضعف های بدنی
۲۲	اهمیت درس تربیت بدنی در مقایسه با سایر دروس در چه جایگاهی قرار دارد؟
۲۵	آیا اجرای درس تربیت بدنی در مدارس کشور با استانداردها منطبق است؟
۲۷	دلایل اهمیت و فواید ورزش در مدرسه
۲۹	اندورفین
۲۹	هورمون اندورفین چیست؟
۳۰	نوع هورمون اندورفین
۳۰	روشهای افزایش ترشح هورمون
۳۱	فواید هورمون اندورفین برای بدن ما چیست؟
۳۱	اثرات کمبود هورمون اندورفین بر بدن چیست؟
۳۲	چگونه اندورفین افزایش می یابد؟
۳۵	چگونه هورمون شادی را در بدن افزایش دهید؟
۳۶	هورمون خنده
۳۸	سلامت قلب
۳۹	تأمین سلامت قلب با انواع پیاده روی و دویدن
۴۱	ورزش های هوازی یا ایروبیک
۴۲	سلامت قلب
۴۳	کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲
۴۳	کاهش ابتلا به سرطان
۴۴	بهبود سلامت روان
۴۴	فزایش طول عمر
۴۷	فصل دوم
۴۷	تأثیرات روحی و روانی
۵۰	هیبوکامپ

مقدمه

شاید بسیاری از والدین، معلمین و یا اولیای مدرسه تصور کنند ورزش‌های صبحگاهی و یا کلاس‌های ورزشی وقت دانش‌آموزان را هدر می‌دهد اما باید بدانید تحقیقات فراوانی در دنیا و ایران روی ورزش و تأثیر آن در افزایش یادگیری دانش‌آموزان انجام شده و همگی آن‌ها نشان داده‌اند که ورزش، لازمه‌ی داشتن بدنی سالم و ذهنی آماده برای یادگیری و مطالعه است.

همچنین تحقیقات ثابت کرده است دانش‌آموزانی که حرکات ورزشی انجام می‌دهند در نمرات دروس خود نیز بالاتر از دیگران هستند به‌طور کلی فعالیت بدنی تأثیر مثبتی بر حافظه و رفتار فرد در کلاس درس دارد.

بدون شک ورزش می‌تونه یکی از بهترین روش‌ها برای کاهش استرس بدن ما محسوب بشه و اضطراب‌ها و امواج منفی رو به طرز خیلی شدیدی لا‌م‌ا‌دور کنه. به‌طور کلی ورزش کردن باعث افزایش ترشح ماده‌ای به نام آندروفین در بدن ما می‌شه، این ماده که می‌تونه مثل یک مسکن طبیعی عمل کنه، سرخوشی و لذت رو برای ما به ارمغان بیاره. بنابراین ما می‌توانیم فقط از طریق فعالیت‌های بدنی میزان استرس مون رو تا حد زیادی کاهش داده و اون رو مدیریت کنیم

به‌طور کلی ورزش کردن باعث ترشح ناقل‌های عصبی بدن ما از قبیل دوپامین، سروتونین و گابا می‌شه؛ که هر کدوم از این مواد به لحاظ فیزیولوژیکی منجر به حفظ آرامش بدن ما می‌شوند.

تأثیرات مثبتی که ورزش روی سلامت جسم، روح، روان، افزایش یادگیری، حافظه، تمرکز و انگیزه‌ی افراد دارد بر کسی پوشیده نیست. بهره‌گرفتن از فواید ورزش تنها به دوران

مدرسه و تحصیل محدود نمی‌شود، همه‌ی انسان‌ها باید برای بهره‌بردن از نتایج مثبت ورزش، باید آن را در برنامه‌ی روزانه‌ی خود بگنجانند چراکه تأثیرات مفید و اثربخش آن در شغل و زندگی افراد نیز می‌تواند مفید واقع شود و موفقیت‌های زیادی برای افراد به ارمغان آورد.

ورزش می‌تواند سلامت روانی دانش‌آموزان را بهبود بخشد، ورزش می‌تواند بهترین دفاع در برابر بسیاری از مسائل و مشکلات پیرامون بهداشت روانی و روحی فرد باشد. دانش‌آموزان در کلاس درس و زندگی خود ممکن است با استرس‌های شدیدی روبرو باشند. این استرس‌ها می‌توانند از عواملی مانند نداشتن رابطه‌ی درست با همسالان، اضافه‌وزن، نمرات کم، مشکلات خانوادگی، مشکلات روحی، مشکلات اقتصادی و مالی و ... نشأت بگیرند که ورزش می‌تواند این استرس‌ها را کنترل کرده و به‌مرورزمان آن‌ها را کاهش دهد به‌طوری‌که فرد بتواند بین زندگی و تحصیل خود تعادل ایجاد کند.

دکتر هالول جان جی راتی در تحقیقات خود به بررسی ارتباط بین مغز و ورزش می‌پردازد و شواهد محکمی ارائه می‌دهد که این شواهد نشان می‌دهد ورزش به‌خصوص ورزش‌هایی که اکسیژن بیشتری لازم دارند مانند ورزش‌های هوازی، از نظر جسمی مغز را برای عملکرد خود در آمادگی بالایی قرار می‌دهند. نتیجه‌ی تحقیقات دکتر راتی منجر به چاپ کتابی معتبر در این زمینه شده است که در این کتاب آمده است،