

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

موضوع اقدام پژوهی :

**چگونه توانستم مشکل رفتاری و روانی یکی از دانش آموزان را
بوسیله ورزش حل نمایم .**

پایان علمی و پژوهشی آسمان

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

تقدیم

تقدیم به همه معلمان عزیز که در عرصه علم و دانش تلاش و کوشش می کنند

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

فهرست مطالب	
چکیده	۶.....
مقدمه	۷.....
طرح مسأله	۹.....
پیشینه تحقیق	۱۰.....
جمع آوری داده ها و گردآوری اطلاعات (شواهد ۱)	۱۱.....
یافته های علمی	۱۴.....

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

- تأثیر ورزش بر متغیرهای روان‌شناختی ۱۴
- انرژی برای یادگیری ۱۶
- اهمیت و نقش ورزش در تسریع روند یادگیری ۱۷
- فعالیت‌های جسمانی و افزایش عملکرد تحصیلی ۲۰
- جایگاه تربیت بدنی دوره ابتدایی در جهان معاصر ۲۱
- اهداف درس تربیت بدنی ۲۱
- اهمیت تربیت بدنی در تعلیم و تربیت دانش آموزان ۲۳
- ورزش و نقش آن در سلامت روان ۲۵
- تنظیم ساعت زنگ ورزش با نیازهای دانش‌آموزان ۲۶
- زنگ ورزش، زنگ سلامت ۲۸
- ارائه ی راه حل های مناسب ۳۰
- چگونگی اجرای راه حل های جدید و پیشنهادی ۳۲
- راه حل انتخابی ۳۵
- اجرای بهترین راه حل ۳۶
- ارزیابی (شواهد ۲) ۳۶

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

گردآوری اطلاعات (۲) ۳۶

پیشنهادها ۳۷

بحث و نتیجه گیری ۳۸

فهرست منابع ۴۱

فایلات علمی و پژوهشی آسمان

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

چکیده

آمادگی جسمانی دانش‌آموزان یک امر بنیادی و اساسی است که سلامت و قدرت افراد و اجتماع را تضمین می‌کند. دانش‌آموزی 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 نارسایی‌ها و نواقص جسمی به دور خواهد ماند و استقامت، چابکی، انعطاف‌پذیری و سرعت از ویژگی‌های چنین دانش‌آموزی است.

دانش‌آموزان 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 استخوان‌ها، مفاصل و عضله‌های بدن برای انجام حرکات و فعالیت‌ها نیرومند شوند. دستگاه‌های تنفس و جریان خون نیز تا حد بسیاری از اجرای برنامه‌ها و حرکات‌های صحیح ورزشی سود می‌برد.

هرچه برنامه‌های مناسب ورزشی، زودتر و در سنین کمتری اجرا شود، ابتلا به امراض قلبی و دیگر نارسایی‌ها کمتر خواهد بود. ارتباط بین آمادگی بدن و سرعت انتقال، یادگیری، انطباط، سازگاری با محیط، ایجاد صفات اجتماعی و تعاون با دیگران غیرقابل تردید است و مربیان باید به آن توجه کنند. مهارت‌های بدنی زاییدن قدرت استقامت و چابکی بدن است و با اجرای برنامه‌های صحیح ورزشی به دست می‌آید.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

مقدمه

مطالعات جدید در مورد مغز و شیوه یادگیری مغز برای معلمان و والدین، دیدگاه‌های جدیدی درباره تدریس و یادگیری ایجاد کرده است پژوهش‌های جدید نه فقط یافته‌های نوینی را عرضه کرده است، بلکه به نوسازی برداشت‌های قدیمی درباره یادگیری هم کمک کرده است.

پژوهش‌های مغز محور، جدا از جنبش آموزش و پرورش نیستند، بلکه آنها رویکردهایی هستند که آموزش و پرورش را مرتفع می‌سازند. (کانی ۱۹۹۰). با آن که برخی پیشنهاد‌های پژوهشی مغز محور، دیر به بار می‌نشینند، ولی بینش‌ها و چشم‌اندازهای عملیاتی هم عرضه می‌کنند حتی برای ساختمان‌سازی و آماده‌سازی فضای بازی در مدارس.

اریک جنسن (۱۹۹۵) در کتاب جدید خود تحت عنوان تدریس مبتنی بر مغز اظهار می‌کند که همگی درصدد هستیم تا راه‌حلهایی برای مسائل و چالش‌های آموزش و پرورش بیابیم و باید در کاربرد یافته‌های

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

جدید تا حدودی احتیاط کنیم. آن گاه که فردی رویکرد خاص سازگار با مغز برای ارتقای یادگیری معرفی می کند، به واقع، آن نمی تواند گام نهایی درباره یادگیری و تدریس باشد.

حال آن قدری که معلمان ورزش می توانند در میدان ورزش بچه ها را تربیت کنند، در کلاس واقعاً نمی شود آن ها را تربیت کرد، برای این که در کلاس، بچه ها خودشان را جمع و جور می کنند و آدم نمی فهمد که ذات آنها چیست. (شهید بزرگوار رجایی)

یادگیری و عملکرد مهارت های حرکتی همواره مورد توجه بوده است زیرا مهارت های بنیادی و ابتدایی از همان اوایل دانش آموزی کسب می شوند و به تدریج به کنترل قامتی دست می یابند و برای رسیدن به این مرحله دانش آموز باید مراحل رشدی خود را به طور متوالی طی نماید و این مهم در بدو تولد نوزاد با انجام حرکات غیرارادی در دستان نوزاد شروع و به تدریج به کنترل گردن و در سنین بالاتر به کسب مهارت های پیشرفته مثل مهارت های دست کاری (دریافت، پرتاب و ...) و مهارت های جابجایی می شود.

دانش آموز همچنان، روابط اجتماعی و مهارت های مرتبط به آن را کسب می نماید عملکرد مهارت های حرکتی نیز سازگارتر و متعادل تر می گردد. حرکت جزء اساسی ترین عوامل زندگی انسان است و نقش مهمی در رشد عمومی و به خصوص رشد ذهنی دارد. (حرکت یعنی زنده بودن و زندگی کردن).

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

طرح مسأله

مسئله مهمی که از نظر تربیتی برای جامعه ما در خور توجه است پرورش نونهالانی است که سازنده جامعه فردا هستند ما مربیان باید با حوصله و بردباری تمام مشکلات دانش آموزان را شناسایی کرده و در جهت رفع آنها تلاش کنیم.

در اوایل سال تحصیلی متوجه شدم که یک نفر از دانش آموزانم از لحاظ اخلاقی مشکل دارد و پرخاشگری می کند و حالت نشاط و شادی را از زنگ ورزش گرفته است و مرتب با کوچکترین حرکتی جر و بحث می کرد.

احساس کردم با این روش دانش آموزان دیگر رنج می برند و نمی توانند به راحتی و شادابی ورزش کنند و باید فکری کنم که با هر روش ممکن جلوی پرخاشگری این دانش آموز گرفته شود تا فضای کلاس با نشاط و شاداب گردد و دانش آموزانم از زنگ ورزش لذت کافی ببرند و به فکر راهکارهایی افتادم.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

پیشینه تحقیق

مرحوم شهید دکتر رجایی فرموده اند : آن قدری که شما (دبیران ورزش) می توانید در میدان ورزشی بچه ها را تربیت کنید در کلاس واقعاً نمی شود آنها را تربیت کرد . برای این که در کلاس من بارها گفته ام بچه ها خودشان را جمع و جور می کنند و آدم نمی فهمد که ذات آنها چیست ؟

کودکان امروز ، مسئولان امور فردا هستند . اگر آنان را درست تربیت کنیم ، زندگی شاداب خود را در خدمت به جامعه خواهند داشت حرکت و فعالیت های بدنی و ورزش بعنوان یک نیاز اساسی برای بهزیستی افراد بشری و جوامع علمی پذیرفته شده است .

من به عنوان یک دبیر دوره ی متوسطه وظیفه خود دانستم که یک دبیر ورزش دوره متوسطه باید با تئوریهای روان شناختی بازی آشنا باشد همانطور که فروید ، انگیزه اصلی بازی را تخلیه هیجانی دانسته و معتقد است که بازی با به وجود آوردن آرامش ، موجب کسب لذت و آرامش می شود .

پس من هم به عنوان یک دبیر علاقمند به شغلم تصمیم گرفتم برای به دست آوردن شادابی و برطرف کردن پرخاشگری دانش آموزانم مطالعه و تحقیق کنم به همین دلیل کتاب های روانشناسی ورزشی و زیورهای ورزشی را مطالعه کردم و از سایت های اینترنتی و استفاده از تحقیقات دیگران و کمک گرفتن از همکاران دیگر و مدیر مدرسه سعی کردم مشکل را حل کنم .

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

جمع آوری داده ها و گردآوری اطلاعات (شواهد ۱)

برای این کار ترجیح دادم نخست با خود دانش آموز صحبت کنم تا نظر خود را بگویم از چهره دانش آموز مشخص بود که در خانواده مشکل دارد و ارتباط بین پدر و مادرش خوب نیست که تأثیر سوئی روی اخلاق دانش آموز گذاشته است ، به خاطر اینکه در خانه آرامش نداشت در مدرسه مدام به دانش آموزان پرخاشگری می کرد.

با توجه به اینکه خودم به تنهایی نمی توانستم مشکل دانش آموز را حل کنم چون فقط زنگ ورزش با من سر و کار داشت بقیه ی اوقات با دبیر مربوطه در کلاس بود و با مدیر و معاون هم در زنگ های صبحگاه و مراسم دیگر ارتباط داشت . تصمیم گرفتم از همه کمک بگیرم.

در مرحله دوم با دبیر مربوطه دانش آموز صحبت هایی داشتم و سوال از پرخاشگری دانش آموز کردم . دبیر مربوطه اظهار داشتند که این دانش آموز به بهانه های مختلف دوست دارد دانش آموزان دیگر را اذیت کرده و با پرخاشگری نظم کلاس را به هم بزند معلوم شد که در زنگ های کلاسی پرخاشگری دانش آموز زیادتر است اما در زنگ ورزش کمتر است . .

از دبیران سالهای قبل در مورد وضعیت اخلاقی این دانش آموز سوال کردم به این نتیجه رسیدم که از همان سال قبل اخلاق و رفتار او به همین منوال بوده است و در کلاس خیلی اذیت می کرده ولی زنگ های ورزش آرام تر بوده است.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

از مدیر و معاون آموزشی مدرسه سوالاتی در مورد وضعیت دانش آموز شد که آنها هم از اخلاق و پرخاشگری نامبرده راضی نبودند و می گفتند در مراسم صبحگاه یا مراسم مختلفی که برگزار می شود بی نظمی به وجود می آورد.

از دانش آموزان مدرسه در زنگ تفریح سوالاتی در مورد دانش آموز شد عده ی زیادی شکایت داشتند ، و عده ی کمی تا حدودی راضی بودند.

از دبیر تربیت بدنی سال قبل پرسیدم در جواب پاسخ داد این دانش آموز هنگام بازی های گروهی آرام تر بوده ولی در کلاس درس دوستان خود را اذیت و پرخاشگری می کرده است.

از مستخدم مدرسه در مورد وضعیت دانش آموز سوال کردم راضی نبود و می گفت حتی این دانش آموز حاضر نیست آشغال خود را در سطل بریزد و اگر تذکر داده شود عصبانی می شود و پرخاشگری می کند در جلسه ی شورای دبیران مشکل دانش آموز مطرح شد روی هم رفته دبیران راضی نبودند.

یک روز که از کنار پدر دانش آموز رد می شدم بچه هایی را دیدم که در کوچه بازی می کردند مکث کرده و در مورد فرد مورد نظر سوالاتی پرسیدم معلوم بود زمانی که با بچه ها در کوچه است باز هم پرخاشگری می کند.

یک روز با مادر دانش آموز صحبت کردم معلوم شد که مادرش هم رضایت از کارش ندارد و گله و شکایت می کرد و می گفت هر زمان که به خانه اقوام و خویشان هم می رویم با بچه های آنها هم سازش ندارد و به بهانه های مختلف پرخاشگری می کند.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

باز با خود دانش آموز مصاحبه کردم و از او سوالاتی پرسیدم از جمله : آیا از نظر اقتصادی وضع خوبی دارید ؟ رابطه پدر و مادر با شما چگونه است ؟ ارتباط پدر و مادر با هم چگونه است ؟ رفتار با بقیه ی افراد خانواده چگونه است ؟ آیا ورزش و تفریح را دوست دارید ؟ آیا اوقات فراغت به تفریح و گردش می روید ؟ چند تا فرزند هستید ؟ سطح سواد پدر و مادر چقدر است ؟ و.....

از تمام حرفهای دانش آموز نتیجه گرفتم که از نظر اقتصادی وضع خوبی ندارند و پدر و مادرش کم سواد هستند و پدر به خاطر کارهای سنگین و مشکلات مالی پرخاشگر است و با بقیه ی افراد خانواده هم بد اخلاقی می کند و رفتار او در فرزندشان تأثیر گذاشته و کاری به تفریح و گردش و ورزش ندارند و از نظر اخلاقی به ترتیب فرزندان توجهی نداشته و از لحاظ امنیتی این دانش آموز در خانه احساس آرامش خوبی ندارد.

با توجه به این مشکل با همکاری بقیه ی همکاران و با کمک گرفتن از مشاور اداره ، خانواده دانش آموز ، مطالعه ی کتاب های گوناگون و کتاب های پیوند و تصمیم به حل مشکل گرفتیم.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

یافته های علمی

تأثیر ورزش بر متغیرهای روان شناختی

تحقیقات بسیاری نشان داده است که ورزش علاوه بر اینکه ابزار ارزشمندی برای حفظ سلامت جسمانی است رابطه نزدیکی با سلامت روانی و به ویژه پیشگیری از بروز ناهنجاری های روانی دارد. ورزش از اضطراب و افسردگی می کاهد، اعتماد به نفس را افزایش می دهد و خودپنداره را تقویت می کند. ورزش به ویژه در سنین دانش آموزی و نوجوانی مفر سالمی برای آزاد کردن انرژی های اندوخته شده است و این خود بسیار لذت بخش و آرامش دهنده است.

شرکت در فعالیت های ورزشی به اجتماعی شدن و کسب مهارت و کفایت و همچنین دوست یابی و ارتباط سالم با همسالان کمک می کند. در جریان یکی از پژوهش های اخیر در ایالات متحده ۶۵ درصد از جوانان ابراز کردند که ورزش آنها را از اعتیاد به الکل و مواد مخدر بازداشته است. (سیمون ۱۹۹۹).

در جریان فعالیت های ورزشی شدید میزان ترشح اندورفین ها افزایش می یابد و به همین دلیل ورزشکاران پس از انجام تمرینات احساس لذت و آرامش خاصی می کنند که به آن اصطلاحاً joggers high گفته می شود. با توجه به شباهت بین اندورفین ها و ترکیبات افیونی، ورزش کردن می تواند جایگزین سوءمصرف مواد مخدر در معتادان شود.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

در نتیجه تمرینات ورزشی مدام میزان جریان خون در مغز افزایش می یابد. افزایش جریان موجب اکسیژن رسانی و تغذیه بهتر نرون های مغز شده و از تنگ شدن عروق مغز جلوگیری می کند. این تأثیرات خود موجب پیشگیری از فراموشی و زوال توانمندی های ذهنی در سالمندان می شود. تمرینات ورزشی همچنین موجب آزادسازی نوعی فاکتور رشد به نام B.D.N.F می شود که می تواند نرون ها را در مقابل آسیب و صدمه مقاوم نموده و از بروز بیماری های آلزایمر و پارکینسون تا حدود زیادی جلوگیری کند.

بر طبق نتایج آزمایش هایی که اخیراً در رابطه با تأثیر ورزش بر حافظه انجام شده، افزایش میزان تولید BDNF می تواند بر یادگیری و حافظه تأثیر مثبت داشته باشد. بنابراین در نتیجه تمرینات ورزشی، میزان جریان خود در مغز، تعداد سلول های مغز در ناحیه هیپوکامپ و ترشح مولکول های حفاظتی مانند BDNF افزایش می یابد. مجموعه این فرآیندها می تواند موجب بهبود حافظه و به تعویق انداختن بیماری آلزایمر شوند (برکتولد).

انجام تمرینات ورزشی می تواند کاهش توانمندی های شناختی را که در اثر سالمندی حادث می شود به تأخیر اندازد. تمرینات ورزشی رشد سلول های عصبی و گسترده شدن ارتباطات بین سلولی که برای یادگیری و حافظه ضرورت دارد می تواند مغز را جوان و فعال نگهدارند. (کریستیت یافته).

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

دکتر یافه تأثیرات تمرین بر سلول‌های عصبی ناشی از افزایش جریان خون در مغز است که منجر به آزاد شدن فاکتورهای رشد می‌شود و می‌تواند از سکتة مغزی پیشگیری نماید. از سوی دیگر تمرینات ورزشی می‌تواند مانند برخی ترکیبات دارویی، موجب آزادسازی سروتونین، نوراپی نفرین و دوپامین شود.

انرژی برای یادگیری

اگر چه مغز انسان بالغ فقط دو درصد از وزن بدن او را تشکیل می‌دهد، ولی به تنهایی بیست درصد از انرژی جسمانی را مصرف می‌کند. انرژی مصرفی مغز از طریق خون پراکسیژن تدارک می‌شود، اکسیژن مصرفی مورد نیاز از طریق شش‌ها تأمین می‌گردد. مغز انسان در هر ساعت به گردش ۸ گالن خون یا در هر روز تقریباً ۲۰۰ گالن (۶۰۰ تا ۸۰۰ لیتر) خون نیاز دارد. توازن الکترونیکی مناسب برای کارکرد مغز از طریق آب بدن به دست می‌آید. برای حصول این توازن، هر فرد بالغ باید ۶ تا ۱۲ لیوان آب بنوشد. از دست دادن آب بدن در طول ساعات حضور دانش‌آموزان در کلاس درس عاملی برای آسیب‌های یادگیری، تنبلی و بی‌حالی است. (هانافورد ۱۹۹۵).

عامل حیاتی دیگر برای کارکرد مطلوب مغز، اکسیژن است. بدون هوای تازه، نمی‌توان انتظار داشت که مغز کارکرد بهینه‌ای داشته باشد. از این رو، طراحی ساختمان مدارس و در پیش‌بینی تسهیلات و تجهیزات مدارس، نباید تأمین هوای تازه کلاس‌های درس مورد غفلت قرار گیرد. هنگام یادگیری، سلول‌های مغز-نرون‌ها- اطلاعات را تقریباً با سرعتی بیش از ۳۰۰ کیلومتر در ساعت انتقال داده یا مورد تبادل قرار

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asemankafinet.ir

می دهند. هر نرون می تواند هزاران سیگنال یا علامت را از سایر منابع نرونی، بدون آن که با آنها ارتباط داشته باشد، دریافت کند. نرون ها، پیام ها را بیشتر به صورت شیمیایی تبادل می کنند (جنسن ۱۹۹۸).

انرژی لازم برای فعالیت نرونی، انرژی الکتریکی و شیمیایی است. ماهیت عمل نرون ها، مغز را به یک پردازشگر الکترو- شیمیایی تبدیل کرده است. الگوی یادگیری مغز از زمان تولد و بنا به دیدگاهی عمر از دوره جنینی آغاز می شود. شیوه پاسخ وی و سازگاری فرد با محیط، نحوه زیست و یادگیری مغز را تعیین می کند. الگوی یادگیری پایه گذاری شده را فرو بریزد. مدارس، یکی از مراکز عمده برای ایجاد تغییر در الگوهای یادگیری دانش آموزان هستند.

بازی، ورزش، تجربیات عملی و انواع فعالیت های چالش برانگیز منبع اصلی یادگیری هستند. با این همه، هنوز مدارس برخلاف الگوهای یادگیری دانش آموزان طراحی می شوند. برای نمونه، استخر شنا از محیط های محرک و چالش برانگیز برای دانش آموزان ابتدایی و راهنمایی اند، ولی مدارس به ندرت به آن دسترسی دارند.

اهمیت و نقش ورزش در تسریع روند یادگیری

هر دانش آموزی بارها و بارها در سالن های ورزشی دیوار حیاط و راهروی مدارس، انواع رسانه های گروهی، کتاب ها و نشریات با عباراتی «عقل سالم در بدن سالم است» مواجه می شود. با این حال عده کمی از نوجوانان و جوانان حقیقت و معنای اصلی این جمله را عملاً در زندگی خود به کار می گیرند و اغلب آنها در برنامه های روزانه درس و ورزش را همراه هم تنظیم نمی کنند.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

خانم صابره شوکتی، مربی ورزش یکی از دبیرستان‌های تهران در این زمینه می‌گوید: متأسفانه در کشور ما درس و ورزش به ندرت با یکدیگر توأم می‌شوند. اغلب آنها که به پرورش نیروی بدنی خود همت گماشته‌اند از پرداختن به قدرت فکری خویش غافلند و بیشتر دانش‌آموزان مستعد و پرتلاش نیز که مدام به مطالعه و کار فکری مشغولند از نظر بدنی در حد بسیار ضعیفی قرار دارند که این خود نیمی از تلاش شبانه‌روزی آنها را هدر می‌دهد.

سلول‌های مغزی برای فعالیت خود به ۲۵ درصد از کل انرژی مورد استفاده بدن نیاز دارند. آیا این انرژی تنها به وسیله تغذیه و استراحت- به صورتی که در بین دانش‌آموزان رایج است- تأمین می‌شود؟

خانم نرگس سماوات، کارشناس در زمینه زیست‌شناسی و تغذیه در توضیح این مطلب می‌گوید: غذا خوردن با عجله شایع بین دانش‌آموزان بدون تحرک جسمی لازم، حتی اگر با استراحت کافی هم همراه باشد نمی‌تواند تأثیر کاملی در رساندن ماده و انرژی مورد نیاز بدن داشته باشد. در صورت نبودن برنامه‌ریزی صحیح برای انجام حرکات ورزشی روزانه، مغز انرژی کافی در اختیار ندارد زیرا تلاشی برای به جریان انداختن و تنظیم و گستردن انرژی به تناسب نیاز هر قسمت از بدن- خصوصاً مغز- صورت نگرفته است.

علاوه بر این کم‌تحرکی و رخوت جسمی از آن، تأثیر مستقیم بر روی روح و روان و اعصاب دارد و ذهن را نیز به سمت خستگی و ناتوانی هدایت می‌کند که نتیجه همه اینها بالقوه ماندن بسیاری از قابلیت‌های ذهنی و استعداد‌های محصلان در یادگیری است.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

اغلب اوقات دانش‌آموزان خمود و بی‌حوصله و با اکراه به سوی انبوه کتاب‌هایشان می‌روند و سعی می‌کنند خلل همیشگی ناشی از عدم تحرک بدنی را با فشار آوردن بی‌مورد به ذهن و انواع و اقسام روش‌های یادگیری جبران کنند در حالی که راه بسیار ساده‌تر و سالم‌تری مانند ورزش می‌توانند علاوه بر سلامت، نشاط و افزایش فعالیت ذهنی، شور و اشتیاق آنان را نسبت به درس خواندن تضمین کند. برای اینکه مغز به خوبی از عهده یادگیری و حفظ مطالب درسی برآید، علاوه بر رساندن مواد غذایی و انرژی کافی باید از خونی پاک و غنی از اکسیژن تغذیه شود.

بدین منظور باید شش‌ها کاملاً از هوا پر و خالی شوند بنابراین دانش‌آموزان باید ریه‌های خود را نیز نیرومند کنند و این کار نیز به وسیله ورزش میسر است. هر حرکت ورزشی خواص و نتایج خاص خود را دارد و این‌گونه نیست که ورزش فقط ماهیچه‌ها را قوی کند. معلمین ورزش در مدارس باید خواص هر حرکت را نیز به محصلین خود آموزش دهند تا آنها با آگاهی کامل از نتایج سودمند ورزش بهره‌مند شوند. در ضمن برای رساندن اکسیژن کافی به سلول‌های مغزی دانش‌آموزان باید یاد بگیرند که صحیح و اصولی تنفس کنند و با عادت دادن شش‌ها به نحوه مطلوب بازده تنفسی خود را افزایش دهند.

ورزش نخستین پرونده احساسات و ادراکات آدمی است. دانش و زیبایی در تندرستی است و تندرستی حقیقی به وسیله ورزش و گردش و غذای سالم، مقوی و منظم حاصل می‌شود. ورزش خون را به نسبت به تمام اعضای بدن به عضلات دست و پا و گردن و کمر به خصوص اعصاب می‌رساند و در تمام بدن خون را به جریان درمی‌آورد.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

برخی از دانش‌آموزان ممکن است دیرتر یا زودتر از دو ماه به ورزش صبحگاهی عادت نمایند و بالاخره این اقدام مفید عادت و طبیعت ثانوی آنان خواهد شد. ورزشی که دختران می‌نمایند نباید ورزش‌های سنگین قهرمانی باشد بلکه آنان باید در مدرسه بیشتر تنیس روی میز و بازی‌های توپ‌دار مثل والیبال و بسکتبال و ورزش‌های سبک دیگر نمایند و با اسباب‌های ورزشی سنگین مانند هالتر و دمبل کار نداشته باشند.

بنابراین بهتر آن است که محصلان خود به فکر تنظیم فعالیت‌های ذهنی و جسمی خویش باشند و با تصمیم‌گیری و به کار بستن اراده، روی آوردن به ورزش و توأم کردن آن با تحصیل از سنگینی بار مشکلاتی که بر روح و ذهنشان انباشته‌اند بکاهند و به تجربه عینی دریابند که در صورت هماهنگ کردن این دو با صرف همان وقت و همان کار ذهنی در عرصه یادگیری به نتایجی چند برابر مطلوب‌تر از قبل دست خواهند یافت و در نهایت با ذهنی بازتر و بسیار راحت‌تر از استعدادهای خود بهره‌برداری خواهند کرد.

فعالیت‌های جسمانی و افزایش عملکرد تحصیلی

برای رشد کارکردهای مغزی، فعالیت جسمانی بسیار حائز اهمیت است. فعالیت‌هایی چون دویدن، پریدن، جهیدن، شنا کردن سبب تقویت عقده‌های پایه، مخچه و جسم پینه‌ای می‌شود. ورزش و تمرین بدنی، اکسیژن زیادی را به مغز می‌رساند و بر میزان ارتباط بین نرونی می‌افزاید. یادگیری از طریق پیاده‌روی، حرکات کششی و سایر فعالیت‌های جسمانی ارتقاء یافته و تقویت می‌گردد. (جنسن ۱۹۹۸)

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asemankafinet.ir

یافته‌های یک پژوهش علوم تربیتی حاکی از آن است که ورزش عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان را افزایش می‌دهد. با توجه دقیق‌تر به نتایج تحقیق می‌توان نتیجه گرفت که صرف وقت بیشتر برای ورزش نه تنها هیچ‌گونه اثر سویی بر عملکرد تحصیلی و هوش نداشته است، بلکه در بیشتر موارد باعث عملکرد تحصیلی بهتر دانش‌آموزان نیز شده است.

جایگاه تربیت بدنی دوره ابتدایی در جهان معاصر

باید دانست که تربیت بدنی در مدارس ابتدایی مفهوم بازی به شکل آزاد یا حکم ساعت تنفس بین دو کلاس را ندارد. کلاس درس تربیت بدنی، حکم آزمایشگاهی را دارد که در طی آن، دانش آموز با وظیفه مهم فراگیری حرکت و یادگیری از طریق حرکت درگیر می‌شود. شادی، تنوع و سرگرمی محصول فرعی یک درس تربیت بدنی خوب است. معنای واژه تعلیم و تربیت هدایت به جلو است. تربیت بدنی آن جز از فرآیند تعلیم و تربیت است که در آن هم تربیت بدن و هم تربیت از طریق بدن، مطرح است.

اهداف درس تربیت بدنی

در برنامه‌ی درسی تربیت بدنی، جهت‌گیری اساسی یاددهی- یادگیری، کسب و حفظ سلامتی برای دانش‌آموزان است. برنامه درسی تربیت بدنی به دانش‌آموزان آگاهی‌های لازم را جهت حفظ سلامت خود در آینده، بدون کمک دیگران، بدهد. از جمله این آگاهی‌ها انجام صحیح حرکات پایه- یعنی راه رفتن، دویدن، پریدن، با پرش رفتن، با جهش رفتن، ... منتقل شود. از جمله اهداف دیگر تربیت بدنی آمادگی جسمانی

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

دانش‌آموزان همچون استقامت عمومی انعطاف‌پذیری و قدرت می‌باشد که در سلامت جسمی و حرکتی فرد عامل تعیین می‌باشد. هدف سوم تربیت بدنی ارتباط تنگاتنگ بین ورزش و تغذیه می‌شود. دانش‌آموزان با زمان دقیق صرف غذا، نقش آب و مایعات آشنا خواهند شد. در کنار این اهداف، هدف‌های اجتماعی، شناختی و عاطفی و روانی به آسانی در درس تربیت بدنی به دست می‌آیند.

چرا باید در مدرسه ورزش کرد؟

از جمله دلایل مهم می‌توان به ایجاد موارد زیر اشاره کرد:

- ۱- سلامت جسمانی و روانی دانش‌آموزان
- ۲- رشد تکامل و یادگیری حرکتی مناسب با سن
- ۳- تربیت فردی و گروهی
- ۴- پشتوانه قوی برای ورزش قهرمانی
- ۵- عادت به ورزش کردن
- ۶- پیشگیری از آلودگی دانش‌آموزان به عادت ناپسند و مضر در محیط زندگی
- ۷- پر کردن اوقات فراغت و لذت بردن

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

۸- پی بردن به اهمیت نظم و سازمان دهی در کلاس

۹- داشتن نقش توانبخشی

اهمیت تربیت بدنی در تعلیم و تربیت دانش آموزان

فعالیت‌های بدنی و ورزش علاوه بر تقویت قوای جسمانی که یک اصل مهم در ارتقای بهداشت همگانی است بر رشد قوای ذهنی و روانی دانش‌آموزان نیز تأثیر قابل ملاحظه‌ای دارد. تدوین یک برنامه ورزشی مناسب در مدارس بسیار ضروری است. باید به هدف تربیت بدنی ارجحیت و مسائل کاربردی این علم را در مدارس به اجرا درآوریم، تربیت بدنی و ورزش می‌تواند به موارد زیر که اکثر دانش‌آموزان به آن مبتلا هستند بپردازد و آن را تا حدی رفع نماید، حتی پزشکان برای درمان بسیاری از ناراحتی‌های جسمانی به بیماران خود توجه می‌کنند که ورزش و کارهای اصلاحی جسمی که جزء علوم تربیت بدنی و ورزشی انجام دهند.

این موارد عبارتند از:

۱- برطرف نمودن ضعف عضلانی

۲- تقویت انعطاف‌پذیری عضلات

۳- دادن نشاط روحی

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

۴- اجتماعی نمودن

۵- تقویت سیستم قلب و عروق

۶- تقویت حواس و ذهن

۷- تقویت عضلات جهت جلوگیری از انحراف ستون فقرات

ارتباط آموزش حرکات بدنی با برنامه‌های تربیت بدنی مدارس

در آموزش حرکات تربیت بدنی دانش آموزان با چگونگی و چرایی حرکات بدن خود آشنا می‌شوند. از جمله اهداف اساسی آموزش حرکات، کمک به دانش آموزان است تا از طریق الگوهای حرکتی فعال، به توانایی‌های بدنی خود پی می‌برند.

مهم‌ترین کمک مربی در برنامه‌ریزی حرکات بدنی دانش آموزان، آن است که دانش آموز اصول و مبنای حرکات را یاد بگیرد و در زمان‌های مختلف و در شکل‌های متفاوت آنها را اجرا کند و یا مسائل رقابتی را برای دانش آموزان ترتیب دهد و با ارائه تمرین‌های متناسب با قابلیت‌ها و سطح توانایی‌های هر دانش آموز خاص آنها را در حل مسائل، کمک کنند:

در واقع آموزش حرکات بدنی در برنامه‌های تربیت بدنی نقش جایگزینی ندارد، بلکه می‌تواند کامل‌کننده آن باشد. برای مثال اگر دانش آموزی در فعالیت‌هایی که نیاز به شروع و توقف کردن، چرخیدن و حرکت به

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asemankafinet.ir

طریقی خاص دارد، مشکل داشته باشد، فعالیت‌های حرکتی می‌تواند توانایی در این جهت بالا ببرد. برنامه‌ریزی در جهت شکل‌دهی برنامه‌های ورزشی- حرکتی آموزش حرکات بدنی و مورد علاقه دانش آموزان نه تنها برای رشد همه جانبه بلکه برای کاهش رفتارهای تخریبی دانش آموزان در مدرسه و محیط‌های دیگر نیز مؤثر است.

مهم‌ترین کمک مربی در برنامه‌های حرکات بدنی دانش آموزان ایجاد جوی است که در آن دانش آموز اصول حرکات را یاد بگیرد و فرصت‌های متنوع برای کاوش در شکل‌های مختلف حرکات را پیدا کند. در موارد ایجاد زمین‌های ورزشی در فضای باز، اولاً باید حداقل مساحت را نسبت به تعداد دانش‌آموزان در نظر گرفت. ثانیاً دقت شود که سطح زمین صاف و بدون پستی و بلندی باشد.

ورزش و نقش آن در سلامت روان

ناراحتی‌های جسمانی، اختلالات روانی را به همراه داشته و برعکس. نکته برجسته در تقویت قوای جسمانی، حفظ روان سالم می‌باشد. پسرانی که از نظر قوای جسمانی ضعیف می‌باشند علاوه بر ضعف جسمانی دارای مشکلات روانی مانند احساس حقارت و عدم توانایی تطبیق خود با دیگران می‌باشند. دانش‌آموزان ورزشکار دارای صفات ممتاز رفتاری چون رهبری، تحرک‌های اجتماعی حس ارزش‌های فردی و اجتماعی، عدم شک و تردید در خود عدم بهانه‌جویی و نتیجتاً رشد اجتماعی بیشتر می‌باشد.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

تحقیقات بسیاری نشان داده است که ورزش علاوه بر اینکه ابزار ارزشمندی برای حفظ سلامت جسمانی است رابطه نزدیکی با سلامت روانی و به ویژه پیشگیری از بروز ناهنجاری‌های روانی دارد. ورزش از اضطراب و افسردگی می‌کاهد و اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد. ورزش به ویژه در سنین دانش آموزی و نوجوانی مفر سالمی برای آزاد کردن انرژی‌های اندوخته شده است و این خود بسیار لذت‌بخش و آرامش‌دهنده است.

به گفته جامعه‌شناسی Thomas Jeffrey که مطالعاتی پیرامون تأثیر شرکت جستن در فعالیت‌های ورزشی بر دانش‌آموزان مقاطع ابتدایی و راهنمایی انجام داده است، جوانان، صرف‌نظر از نژاد و جنسیت آنها، از شرکت در برنامه‌های ورزشی مناسب بهره‌ی زیادی می‌برند.

ارتباط‌هایی نیز میان شرکت دختران در تیم‌های ورزشی در مقاطع راهنمایی و دبیرستان و موفقیت آنها در زندگی حرفه‌ای کشف کرده که به ارزش‌های کار تیمی، تعیین هدف و پاداش برتر بودن باز می‌گردد. در تارنمای بنیاد ورزش زنان آمده، «تصادفی نیست که ۸۰ درصد از مدیران زن ۵۰۰ شرکتی که در فورچون آمده‌اند، خود را به این دلیل که در نوجوانی در دنیای ورزش بوده‌اند، دخترانی شیطان و شلوغ معرفی کرده‌اند».

تنظیم ساعت زنگ ورزش با نیازهای دانش‌آموزان

زنگ ورزش، زمان بروز خلاقیت دانش‌آموزان است. دانش‌آموز با حضور در ساعت ورزش علاوه بر تقویت بعد جسمانی به بازی، تفریح، پرورش روحیه تعاون و همکاری می‌پردازد ولی ساعت زنگ ورزش در مدارس ایران

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

با اولویت‌های اصلی نیازهای دانش‌آموزان تنظیم نشده است. در تحقیق زیر به مقایسه اولویت‌های نیازهای جسمانی، مهارتی، شناختی و عاطفی دانش‌آموزان در درس تربیت بدنی و ورزش مدارس پرداخته شده است. (رحیم رضانی‌نژاد، حمید محبی، مهرعلی همتی‌نژاد).

در این تحقیق آمده است توجه به نیازهای چندگانه دانش‌آموزان و پرهیز از پرورش تک‌بعدی با توجه به یک هدف با یک نیاز اهمیت بسیاری دارد، به ویژه اینکه برخی محققان معتقدند نقش معلمان تربیت بدنی در برآوردن برخی از نیازهای اجتماعی حتی بیشتر از والدین است.

بررسی محتوای درس تربیت بدنی در کشورهای مختلف نشان می‌دهد که بسیاری از نیازهای آموزشی دانش‌آموزان مورد توجه قرار گرفته است. همچنین در بسیاری از اهداف و استانداردهای درس تربیت بدنی بر نیازهای مختلف دانش‌آموزان مانند آموزش انواع حرکات و مهارت، بهداشت جسمانی و روانی توسعه مفاهیم شناختی، توسعه مهارت‌های ارتباطی، فعالیت‌های جسمانی خارج از مدرسه، لذت، حرکت، سلامتی و رشد اجتماعی، رفتار احترام‌آمیز و آمادگی جسمانی تأکید شده است.

تدوین اهداف کلی درس تربیت بدنی در حیطه‌های مختلف تربیتی گسترش زیادی پیدا کرده است که در بسیاری از آنها فعالیت‌های مناسب با نیازهای لذت، تعامل اجتماعی، مهارت‌های ورزشی و تفریحی، توسعه حرکتی- ادراکی، الگوهای حرکتی بنیادی، سلامتی و آمادگی جسمانی، مهارت‌های حرکتی ورزش برای دانش‌آموزان دوره‌های مختلف تحصیلی در نظر گرفته شده است.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

زنگ ورزش، زنگ سلامت

سلامت هر فردی تحت تأثیر عوامل گوناگونی چون ژنتیک، محیط زیست، خدمات پزشکی، سبک زندگی و ... است و در این میان تمرینات بدنی ورزش جایگاه مهمی دارند تا جایی که کاهش فعالیت بدنی می‌تواند سلامت فرد را تحت تأثیر قرار دهد. ورزش و فعالیت جسمانی نه تنها در ایجاد و حفظ تناسب اندام اثرات سودمندی دارد بلکه در پیشگیری از بیماری‌ها به خصوص بیماری‌های قلبی عروقی، فشار خون، دیابت و چاقی و ... هم نقش مهمی را ایفا می‌کند. در این میان ورزش برای دانش آموزان، نوجوانان و جوانان از اهمیت بیشتری برخوردار است تا جایی که در سال‌های اخیر سعی شده به برنامه‌های ورزشی در محیط‌های آموزشی نگاه ویژه‌ای شود زیرا ورزش نه تنها فواید جسمانی با خود به همراه می‌آورد بلکه می‌تواند فواید روان‌شناختی بسیاری برای دانش‌آموزان داشته باشد. کاهش افسردگی، کاهش اضطراب، فراهم آوردن سپری برای مقابله با استرس و بالا بردن عزت‌نفس و آسایش فکری از جمله فواید مهم ورزش است.

برنامه تربیت بدنی باید به گونه‌ای طرح‌ریزی شود که دانش‌آموزان تسلط کامل بر بدن خود را به دست آورند و بتوانند مهارت‌های لازم بدنی را کسب کنند. حرکت‌های ورزشی باید متضمن کارایی، چابکی و نیرومندی بدن باشد و مربیان ورزشی باید چنین مهارت‌های لازم را جزء برنامه‌های تربیت بدنی منظور کنند. یکی از اقدامات برای موفقیت مربیان ورزشی ایجاد ارتباط با والدین دانش‌آموزان است. مربیان با دعوت از اولیاء برای تماشای مسابقه‌ها و فعالیت‌های ورزشی فرزندانشان، می‌توانند آنها را به امر ورزش و سلامت علاقه‌مند سازند.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asemankafinet.ir

برنامه تربیت بدنی مدارس به تنهایی نمی تواند به تمام فعالیت های ورزشی که عامل سلامت جسمانی است جواب دهد بنابراین وظیفه مهم دیگر هر مدرسه از نظر تربیت بدنی ایجاد محرک های لازم در نوجوانان است تا با اجرای فعالیت های ورزشی خارج از مدرسه به تقویت بیشتر بدنشان و تأمین آمادگی جسمانی آن بپردازند.

لزوم و اهمیت، برای هر دو جنس در سنین مختلف مورد تأیید محققین است. به طور کلی ورزش و تحرک بر رشد عمومی بدن تأثیر می گذارد. ورزش امروزی تنها یک فعالیت ساده نیست بلکه قابلیت های پیچیده مغز را در امور مختلف از جمله آموختن مطالب، هماهنگی، چالاکی، درست عمل کردن، درست تصمیم گرفتن و ... را تقویت می کند و در کلیه اجزای جسم و روح و ذهن تأثیر مثبت می گذارد.

دانش آموزان روزانه چند ساعت در کلاس درس روی نیمکت می نشینند حتی اگر نوع نشستن مناسب باشد و نیمکت نیز استاندارد باشد باز هم در آنها خستگی فیزیکی ایجاد می شود دانش آموزان پسر غالباً این شکل را با بازی کردن در خیابان ها و ورزشگاه ها (غالباً فوتبال) حل می کنند ولی برای دختران به علت اعتقادات و فرهنگ جامعه امکانات کمتری وجود دارد بنابراین لازم است در مدارس دخترانه ساعات های بیشتری برای تمرینات بدنی منظور گردد.

یک دانش آموز در مسیر پیشرفت تحصیلی خود به موانع بسیاری برمی خورد. افسردگی، بی حوصلگی، احساس خستگی، احساس ضعف، تفکرات بی پایه و اساس، مشغول بودن ذهن، عدم توانایی در یادگیری مطالب و

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

بسیاری عوامل دیگر می‌تواند مانع از به سرانجام رسیدن هدف تحصیلی یک دانش‌آموز باشد. اما ورزش همان‌طور که سد محکمی در برابر فساد و تباهی و اعتیاد جوانان و نوجوانان است می‌تواند عاملی تأثیرگذار در رفع موانع تحصیلی باشد.

فعالیت بدنی یا ورزش باعث تحریک عضلات شده و فعالیت دستگاه‌های بدن (قلب و عروق) را بیشتر می‌کند مغز و ذهن انسان نیز از این امر مستثنی نیست. با فعالیت مغز در هنگام ورزش در ساعاتی در روز تمام تخیلات، احساسات خستگی و بی‌حوصلگی و ضعف به اندازه قابل توجهی رفع می‌شود و به همین امر می‌تواند به درک بهتر مطالب برای دانش‌آموزان کمک کند. فعالیت ورزشی منظم در صورت تداوم می‌تواند باعث آسودگی ذهن شود و این آسودگی باعث بهتر آموختن، اشتیاق بیشتر به کار و درس، بالا رفتن شخصیت انسانی و عدم فرار مطالب از ذهن شود بنابراین هر کدام از این عوامل باعث می‌شود یک دانش‌آموز به پیشرفتی بیشتر دست یابد.

ارائه ی راه حل های مناسب

کمک گرفتن از اولیاء دانش آموز : جلسات متعددی با همکاری مدیر مدرسه برای اولیاء دانش آموز گذاشته شد و در زمینه مشکل فرزندشان صحبت شد چون آموزشهای مفید بدون حمایت والدین غیر ممکن است. همکاری خود دانش آموز : در جلسات متعدد با دانش آموز مشکل دار مصاحبه به عمل آمد از طریق برخورد خوب او را راهنمایی کردم که از چه روشهایی برای اصلاح کارش استفاده کند.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

کمک گرفتن از همکاران : از دبیر مربوطه و بقیه ی همکاران خواستم که حرکات و رفتار دانش آموز را زیر نظر داشته باشند و در جهت رفع مشکل به او کمک کنند.

دعوت از مشاور : در یک جلسه با همکاری مدیر مدرسه از مشاور اداره دعوت کرده و در حضور دانش آموز با او صحبت هایی داشت .

کمک گرفتن از معاون پرورشی : از معاون پرورشی خواسته شد که در تمام مراسمی که گذاشته می شود دانش آموز شرکت فعال داشته باشد و مورد تقدیر و تشکر قرار گیرد.

تشویق های متنوع : تأکید فراوان روان شناسان بر تشویق به جهت تأثیر معجزه آسای آن است اگر تشویق به موقع انجام شود ، در رفتار شاگرد دگرگونی جدی ایجاد می کند و مسیر زندگی او را تغییر می دهد . روایت است که رسول خدا (ص) عمامه ی خود را برای تشویق حضرت علی (ع) بر سر وی قرار دادند (بحار الانوار ، موسسه الوفاء جلد ۱۶)

ویلیام جیمز : « عمیق ترین انگیزه در نهاد آدمی ، عطش مورد تحسین قرار گرفتن است » (بی آزار شیرازی ، مصطفی ، قرآن و تبلیغ)

معرفی دانش آموز به کانونهای ورزشی مخصوصاً شنا و ورزشهای گروهی مثل والیبال و فوتسال و... برگزاری مسابقات گروهی : برای اینکه در دانش آموز هیجان و نشاط بوجود آید در مسابقات گروهی شرکت داده شود.

بازی های متنوع : دکتر مظلومی : « بازی های بچه های در ابتدا آشنایی با محیط ، سپس تجربه برای به کار گیری کاربردها و سپس فرهنگ سازی و بالاخره هم تعلیم و تربیت است » .

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

کارل گروس : « بازی وسیله ای برای آمادگی فرد جهت زندگی در بزرگسالی است » گذاشتن وقت : توجه مربی به روند کار هر دانش آموز بسیار حائز اهمیت است بنابراین باید روند کار هر دانش آموز را به دقت بررسی کنیم نقاط قوت دانش آموز را بشناسیم توانائی هایش را به او بگوئیم تا روی آن بیشتر متمرکز شود.

آموزش و بالا بردن سطح آگاهیهای مردم در زمینه فواید و اهمیت ورزش از طریق وسایل ارتباط جمعی آموزش ورزش و فعالیت های ورزشی براساس اصول صحیح با توجه به ویژگیهای جسمانی و روانی دانش آموزان

آموزش ضمن خدمت مربیان ورزش ، بهداشت به عنوان عوامل تقویت کننده رفتار دانش آموزان نصب و تعبیه امکانات ورزشی در پارکها و محلات نظیر حلقه های بسکتبال ، میزهای پینگ پنگ جهت استفاده خانواده های کم درآمد

چگونگی اجرای راه حل های جدید و پیشنهادی

کمک گرفتن از اولیاء : با صحبت کردن با اولیاء چند راه حل به آنها پیشنهاد دادم : ۱- با آرامش با فرزند خود رفتار کنند ۲- در حضور فرزند با هم بحث و جدل نداشته باشند ۳- فرزند خود را به تفریح و گردش ببرند . ۴- در ورزشهای متنوع مخصوصاً والیبال ، فوتسال ، شنا با خاطر آرامش و نشاط فرزندشان را شرکت دهند ۵- به محیط های آرام و دور از جنجال بیشتر بروند نه به جاهایی که باعث پرخاشگری بیشتر می شود

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

۶- در مقابل رفتارهای خوشایند او را تشویق کنند و جایزه تعیین کنند ۷- از طریق داستانهای شیرین و آموزنده او را تشویق کنند . ۸- از دوستانش بخواهند که با او صمیمی رفتار کنند . همکاری خود دانش آموز : از دانش آموز خواستم که مثل بقیه ی دوستانش آرامش داشته باشد و اگر نداشته باشد چه عواقبی در آینده به دنبال دارد . همیشه او را تشویق می کردم و از مدیر و معاون هم خواستم که او را تشویق کنند .

از او خواستم در کلاسهای ورزشی شرکت کند مخصوصاً تابستان که خودم والیبال و فوتسال با بچه ها کار می کردم شخصاً از دانش آموز خواسته بودم که شرکت کند و با او با آرامش کار می کردم . و خواستم کلاس شنا برود که قبول کرد . کتاب هایی در اختیارش گذاشتم که مطالعه می کرد و تأثیر مثبتی روی او داشت . کمک گرفتن از همکاران : در یک جلسه از همکاران خواستم که نظر خود را در مورد دانش آموز بیان کنند که هر کدام نظر خاصی داشت و از آنها خواستم که برای حل مشکل دانش آموز همکاری لازم را داشته باشند . دانش آموز را تشویق کنند . از کارت های تشویقی استفاده کنند و او را به عنوان سر گروه بعضی اوقات انتخاب کنند و به او مسئولیت بدهند . در مقابل پرخاشگری دانش آموز او را سرزنش نکنند بلکه نصیحت کرده و کارهای مثبت او را بیشتر در نظر داشته باشند . از دوستانش بخواهند با او ارتباط دوستی صمیمانه داشته باشند . و.....

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

دعوت از مشاور : در چند زنگ ورزش از مشاور دعوت به عمل آمد و به صورت خصوصی با دانش آموز صحبت می کرد . از خانواده ، دوستان ، همسالان و وضع خانوادگی آنها پرسید و دانش آموز را در جلسات متعدد راهنمایی و مشاوره کرد .

کمک گرفتن از معاون پرورشی : از معاون پرورشی مدرسه خواهش شد زمانی که مراسم صبحگاه برگزار می شود به عنوانهای مختلف از دانش کمک گرفته شود و در صورت بهبود وضع او در حضور دانش آموزان مورد تشویق قرار گیرد .

زمانی نماز برگزار می شود در اغلب مواقع به عنوان پیشنهاد باشد . در مسابقات فرهنگی - هنری او را شرکت دهد .

معرفی دانش آموز به کانونهای ورزشی : با تربیت بدنی آزاد صحبت کردم و خواهش کردم که دانش آموز پرخاشگر را در اکثر کلاسهای ورزشی شرکت دهند و به خاطر وضع اقتصادی خانواده اش از او هزینه ای دریافت نکنند . و آنها قبول کردند و خواسته شد جهت بهبود وضع دانش آموز هر تلاشی می توانند انجام دهند که همکاری کردند .

تشویق های متنوع : در زنگ ورزش جعبه ای که مانند قلک به دست شده بود آماده کرده بودم در قبال کارهای خوب ، خوش اخلاقی ، همکاری با گروه ، پیشرفت نظم و ادب و ... دانش آموزان نامشان روی کاغذ نوشته می شد و داخل جعبه می رفت و در پایان هر هفته گنجینه باز و ستاره های هفته مشخص می شدند

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

و از دانش آموز مشکل دار خواستم که دقت لازم را در رفتارش داشته باشد تا هر هفته جزء ستاره های آن هفته شود و موفقیت آمیز بود.

در مقابل رفتارهای خوب دانش آموز از مدیر خواستم که دانش آموز را به بانک جایزه مدرسه بفرستم و او را تشویق کند که مورد قبول واقع شد و اثر بخش بود.

برگزاری مسابقات گروهی : هر چند هفته یک بار مسابقه گروهی برگزار می کردم و برای افرادی که در بازی اخلاق ورزشی را رعایت می کردند جایزه تعیین می کردم که نتیجه خوبی گرفتم.

بازی های متنوع : در مدرسه در زنگ ورزش بازی های متنوعی نظیر : باز می شیم بسته می شیم ، دوی رفتو برگشت ، هفت سنگ ، تنیس روی میز ، والیبال ، وسط گل سه و برگزار می کردم و از همه ی بازی ها دانش پرخاشگر را شرکت داده و برای اخلاق ورزشی او جایزه تعیین می کردم و مسئولیت ها را به عهده اش می گذاشتم.

گذاشتن وقت : توجه خاصی روی دانش آموز داشتم و تمام حرکات و رفتارش را زیر نظر می گرفتم.

هر ماه یک با اولیاء دانش آموز را دعوت کرده و در جدولی پیشرفت وضعیت رفتاری دانش آموز ثبت می شد

راه حل انتخابی

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

از بین راهکارهایی که ارائه دادم مسابقات گروهی و بازیهای متنوع همراه با تشویق هایی که برای این مسابقات و بازی ها در نظر می گرفتم بسیار د ر امر پیشرفت دانش آموز به من کمک کرد.

اجرای بهترین راه حل

اجرای راه حل های انتخابی که به طور کامل در اجرای راه حل ها توضیح داده شده اند به من کمک کردند برای بهتر شدن کارم جدولی که تهیه کرده بودم با کمک اولیاء هر ماه پر می شد و تحویل مدیر مدرسه داده می شد با همکاری مدیر مربوطه جداول را در پوشه ای قرار دادم در نتیجه ی کارم را گزارش دادم که خیلی مثمر ثمر واقع شد.

ارزیابی (شواهد ۲)

گردآوری اطلاعات (۲)

با اجرای مراحل انجام شده شادابی و نشاط و آرامش را در دانش آموزم مشاهده کردم و خیلی خوشحال بودم که توانسته ام کار مفیدی انجام دهم طبق سفارش رهبر کبیر انقلاب با توجه به بند تحول بنیادین آموزش و پرورش که فرموده اند : محصولاتتی که شما تحویل این ن نظام می دهید باید در طراز جمهوری اسلامی باشد

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

یا ویژگی‌هایی نظیر : مؤمن ، پرهیزکار ، متخلق به اخلاق اسلامی ، با نشاط ، خلاق ، خود باور و ... داشته باشند اگر این اتفاق بیفتد می شود.

پیشنهادها

الف : به مسئولین :

امکانات زیادی در اختیار دبیران و مدارس بگذارند.

آموزگاران موفق را تشویق کنند.

برنامه ای برای اینکه همه ی دبیران از آموزش های ضمن خدمت استفاده کنند داشته باشند.

به پیشنهادهای دبیران موفق و دلسوز احترام بگذارند.

در کنار تعلیم به پرورش جسم و روح دانش آموزان بپردازند.

ب : به دبیران

برای اجرای راه حل ها و بهتر کردن فضای آموزشی باید فرصت ها را غنیمت شمرد.

همیشه برای موفقیت خود باید از والدین دانش آموزان و بقیه ی همکاران همکاری گرفت.

برای موفقیت و به نتیجه رسیدن باید تشویق را مد نظر قرار داد.

برای برطرف کردن مشکلات بهتر است تحقیق و پژوهش کرد.

به دانش آموزان احترام گذاشت و با آنان صمیمی بود.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

روشهای ارائه شده را هر سال در اختیار بقیه ی همکاران قرار داد.

اگر در کلاس با مشکلی برخورد کردند حتماً به مسئولین و همکاران در میان بگذارند چون به تنهایی به نتیجه ی خوبی نمی توان رسید.

از دانش آموزان به عنوان دبیر ثانی و همیار دبیر کمک بگیرند.

با اولیاء دانش آموزان ارتباط داشته باشند.

ج : به دانش آموزان

به گفته های دبیران احترام بگذارند

به سخن والدین توجه کنند.

در کلاس درس به هنگام ورزش آرامش خود را حفظ کنند.

ادب و اخلاق ورزشی را در همه ی زمینه ها رعایت کنند.

به گفته های مشاورین توجه کرده و از کتاب های آموزشی در کنار کتاب های درسی استفاده کنند .

اخلاق نیکو و آرامش و خوش خلقی را به دیگران نیز آموزش دهند.

از گوش کردن به فیلم های خشن و جنگی بپرهیزند.

بحث و نتیجه گیری

ورزش می تواند تأثیر بسزایی در شادابی و نشاط دانش آموزان دختر و پسر داشته باشد. دانش آموزانی که از

لحاظ روحی و روانی در شرایط مطلوب تر قرار داشته باشند بدون شک می توانند بهتر، سریع تر و با آرامش

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asemankafinet.ir

بیشتر مطالب را فرا بگیرند این دانش‌آموزان با روحیه در مراحل دیگر زندگی نیز موفق‌ترند. دانش‌آموز ورزشکار از میداین ورزشی از مربیان خود و از روح و خصلت‌هایی فرا می‌گیرد که شاید در رفتار و کردار دیگر همکلاسی‌هایش کمتر مشاهده شود جوانمردی، گذشت، وقت‌شناسی، ادب، احساس مسئولیت و احترام بیشتر به بزرگتران به خصوص پدر و مادر، اساتید و معلمان.

این قبیل جوانان و نوجوانان علاوه بر محیط مدرسه که قوانین و مقررات خاص خود را دارد در محیط‌های دیگر از جمله ورزشگاه‌ها حضور می‌یابند و با شرایط مکان‌های دیگر به غیر از مدرسه و با روحیات مختلف آشنا می‌شوند. اگر از قابلیت‌های فنی رشته‌های ورزشی و نیز شرایط بدنی خوبی برخوردار باشند می‌توانند علاوه بر مراحل تحصیلی در مراحل و میداین بالای ورزشی نیز حضور پیدا کنند. این میداین باعث بالا رفتن شخصیت دانش‌آموزان شده و علاوه بر امتیازاتی که دولت برایشان قائل شده از نظر مالی و توانایی گوی سبقت را از دیگر دوستانشان برابند.

تمامی این پیشرفت‌ها در صورتی می‌تواند به سرانجام مقصود برسد که منظم و براساس برنامه‌ریزی صحیح باشد از طرفی نباید فراموش کرد که ورزش بی‌رویه و بدون مربی و سازمان نیافته بیش از آن که مفید و مؤثر باشد می‌تواند مخرب و زبان‌آور باشد چه برای بدن انسان چه برای تحصیل دانش‌آموزان.

جذابی دنیای پرشور و شگفت‌آور ورزش و محیط پرهیاهوی آن تنها میدان بزرگ رقابت و مبارزه نیست بلکه تجلی‌گاه ارزش‌های والای بزرگ انسانی است که در آن صحنه‌های کوشش، گذشت، همکاری، صداقت،

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

بردباری و تهور رخ می دهد و شاگردان این کلاس درس تلاش، فداکاری، تعاون، مردانگی، استقامت و شجاعت را می آموزند.

به طور کلی می توان گفت ورزش نقشی انکارناپذیر در تمامی مراحل زندگی دارد که دانش آموز دختر و پسر از این امر مستثنی نیستند در نتیجه ساعت ورزش دانش آموزان نباید در اختیار دروس باشد بلکه ورزش را یک علم دانسته و به آن اهمیت بیشتری داده شود. (حسین سلیم)

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

فهرست منابع

- رحیمی ارسنجانی، اسکندر (۱۳۸۰)، تربیت بدنی در مدارس، دانشگاه شیراز
- واعظ موسوی، محمدکاظم (۱۳۷۹)، روان شناسی ورزشی، بنیاد دانش نامه بزرگ فارسی
- مشرف جوادی، بتول (۱۳۶۷)، تربیت بدنی و ورزش در مدارس، نشر دانشگاهی
- نبوی، مصطفی (۱۳۵۷)، اصول آموزش و پرورش برای مدارس ابتدایی و راهنمایی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی
- ذکائی، محمود (۱۳۷۱)، کلیات تربیت بدنی در مدارس، سمت
- امیرتاش، علی محمد (۱۳۷۰)، روش های تربیت بدنی برای داخل کلاس ویژه دانش آموزان مدارس ابتدایی، وزارت آموزش و پرورش اداره کل تربیت بدنی
- مجله حقوقی و قضایی دادگستری ۷۷/۸/۲۴
- مت جارویس (۱۹۶۶)، روان شناسی ورزشی، ترجمه نورعلی خواجهوند، تهران ۱۳۸۰

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

- ادوارد فاکس (۱۹۸۱)، فیزیولوژی ورزش، ترجمه اصغر خالدران، دانشگاه تهران ۱۳۶۹

www. Fekreno. Org -

www. Profs. Basu. ac.ir -

www. Sportjaber. Blogfa -

سایت علمی و پژوهشی آسمان